

અથર્વવેદનો સુબોધ અનુવાદ

(ચોથો ભાગ)

' દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય '

ભૂમિકા

આ વિભાગમાં ૮૮ સૂક્તો અને ૬૩૦ મંત્રો જુદા જુદા શિર્ષકોની નીચે સંકળાયા છે. જુઓ—

		સૂક્ત	મંત્ર
૧	પ્રાણરક્ષણ	૨ સૂક્ત	૩૩ મંત્ર
૨	દીર્ઘજીવન	૧૨	૧૧૭
૩	ઘાતક પ્રયોગોને દૂર કરવા	૪	૨૪
૪	નિર્ભયતા	૧	૬
૫	આરોગ્ય	૨	૧૧
૬	શુદ્ધિ	૫	૨૫
૭	હસ્તસ્પર્શથી રોગનિવારણ	૧	૭
૮	સ્વાવલંબન	૨	૩
૯	વાણી	૧	૧
૧૦	સુખ	૨	૫
૧૧	ઉત્સાહ	૨	૧૪
૧૨	જ્ઞાન અને કર્મ	૨	૧૨
૧૩	પ્રકાશ	૨	૫
૧૪	યક્ષ્મનાશન	૯	૧૦૩
૧૫	વિષચિકિત્સા	૯	૭૦
૧૬	જ્વર	૩	૨૦
૧૭	કુષ્ઠનાશન	૨	૮
૧૮	ગણ્ડમાળા	૩	૧૪
૧૯	રોગક્રિમી	૭	૫૭
૨૦	ક્ષેત્રિયરોગ	૨	૧૨
૨૧	પશુઓનું આરોગ્ય	૧	૬
૨૨	શાપ	૧	૧
૨૩	ઇર્ષ્યાનિવારણ	૪	૧૧
૨૪	ક્લેશપ્રતિબંધ	૩	૧૮
૨૫	મૃત્યુ	૨	૧૦
૨૬	શક્તિ	૧	૨
૨૭	સત્ય	૧	૧૧
૨૮	કલ્યાણ	૧	૧
૨૯	અમૃત	૧	૨
		૮૮	૬૩૦

આ પ્રમાણે આ પુસ્તકમાં સૂક્તો અને મંત્રો લેવામાં આવ્યા છે.

દીર્ઘજીવન

મનુષ્યને માટે દીર્ઘજીવન અથવા રોગરહિત દીર્ઘ આયુષ્ય અત્યાવશ્યક છે. કુટુંબ, ધન, અધિકાર, જ્ઞાન વગેરે બાબતો

આવશ્યક છે, પરંતુ આરોગ્યપૂર્ણ દીર્ઘ આયુષ્ય નહિ રહે તો કુટુંબ, ધન, અધિકાર, જ્ઞાન વગેરેનો મનુષ્ય માટે કંઈ પણ ઉપયોગ થઈ શકતો નથી. મનુષ્ય રોગી બનીને પથારીમાં પડી રહે, ત્યારે ઉત્તમ સુવિચારી પત્ની, પુત્ર, બાંધવ વગેરે પરિવાર એને માટે નિરર્થક બની જાય છે. એવી જ રીતે એની પાસે પુષ્કળ ધન હોવા છતાં આરોગ્યમય દીર્ઘજીવન વિના એનાથી એ ધનનો ઉપયોગ થઈ શકતો નથી. અધિકાર અને જ્ઞાનનો મનુષ્યને ત્યારે જ ઉપયોગ થશે કે જ્યારે એને આરોગ્યપૂર્ણ દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થશે. અર્થાત્ બધાથી મહત્વપૂર્ણ ' આરોગ્યપૂર્ણ દીર્ઘાયુષ્ય ' છે

આ ગ્રંથનો એજ વિષય છે 'દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય ' આરોગ્ય ન રહે તો પણ કેવલ દીર્ઘજીવન મનુષ્ય માટે ઉપયોગી નથી, અર્થાત્ મનુષ્યનું જીવન સુખપૂર્ણ થવા માટે એના આરોગ્યનું ઉત્તમ સંરક્ષણ થવું એ અત્યંત આવશ્યક છે અને એવું જ દીર્ઘ આયુષ્ય પણ આરોગ્યની સાથે હોવું જોઈએ

પ્રાણનું રક્ષણ

દીર્ઘ આયુનો અર્થ જ પ્રાણનું દીર્ઘકાળ સુધી સંરક્ષણ થવું છે પ્રાણ જ આયુ છે. તેથી કહ્યું છે—

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे ।
यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥
(અથર્વ ૧૧।૪।૧)

' જેના આધીન બધું જ છે એ પ્રાણને મારા નમસ્કાર. એ પ્રાણ બધાનો ઇશ્વર છે, એનામાં સઘળું સમાએલ છે, એના આધારે જ બધા પ્રાણીઓની સ્થિતિ છે. ' એ વિષે કહ્યું છે—

प्राण' प्रजा अनुवस्ते पिता पुत्रमिव प्रियम् ।
प्राणो ह सर्वस्येश्वरो यच्च प्राणिति यच्च न ॥
(અથર્વ ૧૧।૪।૧૦)

' જેવી રીતે પિતા પોતાના પ્રિય પુત્ર સાથે રહે છે, એવી રીતે બધાનો ઇશ્વર આ પ્રાણ બધાની સાથે રહે છે, જે પ્રાણ ધારણ કરે છે અથવા જે પ્રાણ ધારણ કરતા નથી. '

કેટલાક લોક એમ કહેશે કે આટલું બધું વૈદ્યશાસ્ત્ર છે, પછી પ્રાણનું મહત્ત્વ જ શું રહ્યું ? એનો ઉત્તર વેદે આ પ્રમાણે આપ્યો છે—

आथर्वणीः आंगिरसीः दैवीः मनुष्यजा उत ।
ओषधयः प्रजायन्ते यदा त्वं प्राण जिन्वसि ॥
(અથર્વ ૧૧।૪।૧૬)

' આથર્વણી, આંગિરસી, દૈવી અને માનવ નિર્મિત ઔષધિઓ ત્યાં સુધી ઉપયોગમાં આવે છે કે જ્યાં સુધી પ્રાણની પ્રેરણા શરીરમાં રહે છે. ' આ પ્રાણનું મહત્ત્વ છે. તેથી કહ્યું છે કે—

प्राण मा मत् पर्यावृत्तो न मदन्यो भविष्यसि ।
(અથર્વ. ૧૧।૪।૨૬)

' હે પ્રાણ ! મારાથી પૃથક્ ન થઈ જા મારાથી દૂર ન થા ' કારણ કે પ્રાણ જો દૂર થાય, તો મૃત્યુ જ પ્રાપ્ત થાય તેથી પ્રાણને આપણાથી દૂર ન થવાની અહીં પ્રાર્થના કરી છે. એ અત્યંત યોગ્ય અને આવશ્યક છે.

પ્રાણને આપણા શરીરમાં સુસ્થિર કરવો હોય, તો એના માટે પ્રાણાયામનું અનુષ્ઠાન અવશ્ય કરવું જોઈએ. પ્રદીર્ઘ પ્રાણ અંદર લેવો, અંદર એને રોકવો અને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો બહાર પણ એને થોડા સમય માટે સ્તબ્ધ રાખવો, આ ચાર પ્રકાર પ્રાણાયામના અનુષ્ઠાનના થાય છે. એના યોગશાસ્ત્રના નામ ' પૂરક, કુંભક, રેચક અને બાહ્યકુંભક ' એવાં છે. એના વડે કેટલાક પ્રકારના પ્રાણાયામ થાય છે. જુઓ—

૧ **भस्त्रा प्राणायाम**— જેમાં અતિશીઘ્ર શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ કરવામાં આવે છે તેને કહેવામાં આવે છે. એનાથી ફેફસાં સ્વચ્છ બને છે. ' લઘુભસ્રા ' અને ' દીર્ઘભસ્રા ' એવા બે પ્રકારના ભસ્રા હોય છે.

૨ **उज्जायी प्राणायाम**— એ છે કે જેમાં સ્વર સાથે શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ કરવામાં આવે છે. કુંભક અંદરનો કે બહારનો કરતો નથી. શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ ધીરે ધીરે પરંતુ સ્વરની સાથે-અવાજની સાથે-નાકમાં જનારો શ્વાસ અને બહાર નીકળનારા ઉચ્છ્વાસના અવાજની સાથે કરવામાં આવે છે. એ શ્વાસોચ્છ્વાસના અવાજ પર મન પણ ધારીયે તો એકાગ્ર કરી શકીએ છીએ. એનાથી મન એકાગ્ર કરવાથી જે લાભ થાય છે, તે પ્રાપ્ત થશે સર્વસાધારણ માનવો માટે આ પ્રાણાયામ સારો લાભદાયક બની શકે છે.

૩ **प्राणायाम**— પૂર્ણ પ્રાણાયામ એ છે કે જેમાં ધીરે ધીરે પ્રાણ લેવામાં આવે છે, યથાશક્તિ અંદર કુંભક કરવામાં આવે છે અને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવામાં આવે છે અને

થોડા સમય માટે બહાર કુંભક કરવામાં આવે છે જેટલા સમયમા પૂરક થાય છે, એનાથી ચાર ગણા સમયમાં કુભક અને બે ઘણા સમયમાં રેચક તથા થોડો સમય બાહ્યકુભક કરવામાં આવે છે કુભકનો સમય શક્તિ અનુસાર થોડો અથવા વધારે પણ થઇ શકે છે કુભક વધુ થવા લાગે તો આ શરીરના બાનોના સ્થાનના છીદ્રો ખુલ્લા થાય છે અને શરીર માં નવચૈતન્ય ઉત્પન્ન થાય છે

પ્રાણાયામના ઘણા જુદા જુદા પ્રકાર છે, જે કોઇ યોગીના આશ્રમમાં રહીને સીખવા પડે છે સાધારણ મનુષ્ય જેનાથી લાભ ઉઠાવી શકે છે, એટલા પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર ઉપર આપ્યા છે. પોતાના શરીરમાં પ્રાણને સ્થિર કરવાનુ કાર્ય આ પ્રાણાયામો કરવાથી સિદ્ધ થઇ શકે છે ભસ્રા અને પૂર્ણ પ્રાણાયામ પ્રથમ વધારે ન કરના જોઇએ ભસ્રા પ્રાણાયામ ફેફસાને સ્વચ્છ કરવા માટે થોડા પ્રમાણમાં કરવો. **उज्जायी प्राणायम** વધુ કરવો અને '**पूर्ण प्राणायाम**' પોતાની શકિત અનુસાર કરવો. આમ કરવાથી સાધકના શરીરમાં પ્રાણ સુસ્થિર રહી શકે છે આશા છે કે આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરીને વાચકો પોતાના શરીરમાં પ્રાણને સુસ્થિર કરવાનો યત્ન કરીને લાભ મેળવશે એનો થોડો પણ અભ્યાસ થાય તો પણ એનાથી સારો લાભ થઇ શકે છે.

પ્રગતિ કરવી

ઉન્નતિ કરવા માટે મનુષ્યનો જન્મ છે, તેથી કહ્યુ છે—

उद्यान ते पुरुष नावयान। (અથર્વ ૮।૧।૬)

'હે મનુષ્ય તારે ઉપર ઉડવાનું છે, નીચે પડવાનું નથી' વેદનો આજ સદેશ માનવ માત્ર માટે છે આ સંદેશ લઇને મનુષ્યોએ પ્રગતિ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવા જોઇએ

બોધ અને પ્રતિબોધ

બોધ અને પ્રતિબોધ મનુષ્યના સહાયક થાય એ વિષે કહ્યુ છે—

बोधश्च त्वा प्रतिबोधश्च रक्षताम्।
अस्वप्नश्च त्वानवद्राणश्च रक्षताम्
गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् (અથર્વ. ૮।૧।૧૩)

'જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન તારું રક્ષણ કરે, સુસ્તી ન કરવી અને કાર્ય ન છોડવુ એ તારુ રક્ષણ કરે. રક્ષક અને જાગૃત રહેનારો, તારુ રક્ષણ કરે.' આ ગુણ રક્ષણ કરનારા છે, તેથી આ ગુણ મનુષ્યોએ અપનાવવા યોગ્ય છે. તેથી કહ્યુ છે—

आ रुहि। तमसः ज्योतिः आरोह। (અ ૮।૧।૮)

'આવો અધકારને ત્યજીને પ્રકાશ પર ચઢીને રહો' આ છે અન્ધકારના માર્ગને ત્યજીને પ્રકાશના માર્ગે ચાલવુ. આ પ્રગતિ કરવા માટે અત્યત આવશ્યક છે. આમ કરવાથી જે થાય છે તે જુવો—

सहस्रवीर्येण इमं मृत्यो उत्पारयामसि।
(અ ૮।૧।૧૮)

'હજારો વીર્યોની સહાયતાથી એ મનુષ્યને અમે મૃત્યુના ભયથી દૂર કરીશુ' આ અનુષ્ઠાનથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુ બનશે

जीवतां ज्योति अभ्येह्यर्वाङा त्वा हरामि शतशारदाय। अवमुञ्चन् मृत्युपाशानशस्तिं द्राघीय आयु प्रतरं ते दधामि। (અથર્વ ૮।૨।૨)

'જીવિત મનુષ્યોની જ્યોતિને તું પ્રાપ્ત કર સો વર્ષની આયુને હું તને પ્રાપ્ત કરાવુ છુ મૃત્યુપાશો તથા અવનતિના કારણોને દૂર કરીને, તારા દીર્ઘ આયુને બનાવી વધુ દીર્ઘ કરી આપુ છુ. આ પ્રમાણે દીર્ઘ આયુને અનિદીર્ઘ બનાવવુ સાધકના આધીન છે સાધક પ્રાણાયામ વગેરે સાધનો કરવાથી પોતાના દીર્ઘ આયુને વધુ દીર્ઘ બનાવી શકે છે

सप्तर्षिभ्यः एनं परिददामि त एनं स्वस्ति जरसे वहन्तु॥ (અથર્વ. ૭।૫૩।૪)

'સપ્તઋષિઓના સ્વાધીન આ મનુષ્યને કરી દઉં છુ.' તેઓ એને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી સુરક્ષિત પહોંચાડે' સપ્તઋષિ આપણા શરીરમાં બે આંખ, બે કાન, બે નાક અને એક મુખ છે. એમના આધીન મનુષ્યનો દેહ છે એ એને અતિવૃદ્ધાવસ્થા સુધી લઇ જાય મનુષ્યનાં આ ઇન્દ્રિયો મનુષ્યને સુરક્ષિત રીતે દીર્ઘ આયુ પ્રદાન કરે મનુષ્યે આ ઇન્દ્રિયોને ઉત્તમ રીતે ચલાવવાં જોઇએ જેથી મનુષ્ય દીર્ઘ આયુવાળો બને. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવુ એ આ ઇન્દ્રિયો અને પ્રાણના આધીન છે

માતાપિતાનું પાપ

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવામાં માતાપિતાનો પણ સંબંધ હોય છે.

मातृकृतात् पितृकृतात् च एनसः शेषे।
(અથર્વ ૫।૩૦।૪)

'માતા તથા પિતાના પાપને કારણે તુ આવો બીમાર બનીને સૂતો છે' અર્થાત્ માતાપિતાનું પુણ્ય હશે, તો

આ બીમારી નહિ હોય અને મનુષ્ય નીરોગી રહેશે અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરશે

માનસિક શક્તિ

માનસશક્તિની સાથે પણ એનો સંબંધ હોય છે—

पुरुष ! सर्वेण मनसा सह इह एधि ।
यमस्य दूतौ मा नुगाः । जीव पुरा अधि इहि ॥
(અથર્વ ૫।૩૦।૬)

હે પુરુષ ! તું તારા સંપૂર્ણ મનની સાથે અહીં આવ યમના દૂતોની સાથે ન જા. જીવની આ નગરીમાં રહો' સંપૂર્ણ મનના બાર ઉચ્ચ રહેવા જોઈએ કુવિચારોથી મલિન ન હોવા જોઈએ કુવિચાર મનુષ્યને યમદૂતોના આધીન કરે છે જીવની નગરી આ શરીર છે સુવિચારોથી યુક્તમનથી અહીં દીર્ઘજીવન વ્યતીત કરો

मा बिभेः । न मरिष्यसि । त्वा जरदष्टिं कृणोमि ।
(અથર્વ ૫।૩૦।૮)

હે મનુષ્ય !' તું ડરનહિ તું મરશે નહિ તને હું વૃદ્ધાવસ્થા સુધી રહી શકે એવો કરૂં છું ' આ અનુષ્ઠાન મનને સુવિચાર વાળું બનાવનારૂ અનુષ્ઠાન છે આ અનુષ્ઠાન કરવાથી અને મનને પવિત્ર વિચારવાળુ બનાવવાથી આયુ દીર્ઘ બને છે મનુષ્યનું મન આ બધુ કરે છે

હવનથી દીર્ઘ આયુષ્ય

યોગ્ય ઔષધિઓનુ હવન કરવાથી મનુષ્ય દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે જુઓ—

भैषज्ययज्ञा वा एते । तस्माद्तु संधिषु प्रयुज्यन्ते ऋतु संधिषु व्याधिर्जायते । (ગો બ્રા ઉ પ્ર ૧।૧૯)

' આ ઔષધિઓથી થનારા મહાયજ્ઞ છે તેથી ઋતુઓના સંધિકાળમા કરવામાં આવે છે કારણ કે ઋતુસંધિઓમાં વ્યાધિઓ થાય છે '

હવન કયી રોગનિવૃત્તિના માટે કઈ ઔષધિઓનો કરવો જોઈએ એનો વિચાર ઉત્તમ વૈદ્યોએ કરવો જોઈએ અને એવો હવન કરવાથી મનુષ્ય દોષમુક્ત બની જાય છે અને દીર્ઘજીવી બની શકે છે

સુવર્ણ ધારણ

શરીર પર સુવર્ણને ધારણ કરવાથી મનુષ્ય દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે તેથી કહ્યું છે—

यो बिभर्ति दाक्षायणं हिरण्य स मनुष्येषु कृणुते दीर्घमायुः । (વા ય ૩૪।૫૧)
शतानीकाय हिरण्यं अबध्नन् । (અથર્વ. ૧।૩૫)

' જે દાક્ષ વણ સુવર્ણ શરીરપર ધારણ કરે છે, તે મનુષ્યમાં સો વર્ષની દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરે છે ' આ એક ઉપાય દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરવાનો છે આ ઉપાય દરેક કરી શકે છે શરીરની સાથે સુવર્ણનો સ્પર્શ થવાથી એ સુવર્ણનું સારૂં પરિણામ શરીર પર થાય છે

આ સિવાય આ પુસ્તકમાં અનેક પ્રકારના રોગ દૂર કરવાના ઉપાય બતાવ્યા છે યક્ષ્મ, ક્ષય, જ્વર, ગંડમાળા, ક્ષેત્રિય-રોગ, સંધિવાત, મૂત્રરોગ, શ્વેતકુષ્ઠ રોગોના કૃમિઓનો નાશ વગેરે અનેક વિષય એવા છે કે જેમાં રોગનિવારણના ઉપાય કહ્યા છે રોગો દૂર થશે ત્યારે જ આરોગ્ય વધશે અને મનુષ્યો દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકશે. રોગકૃમિઓના નાશ કરવાના વિષયમાં એક મહત્ત્વની વાત કહી છે તે એ છે—

उद्यन्नादित्यः क्रिमीन् हन्तु निम्रोचन् हन्तु रश्मिभि । ये अन्तः क्रिमयो गवि ॥
(અથર્વ ૨।૩૨।૧)

' ઉદય થનારો તથા અસ્ત પામનારો સૂર્ય પોતાના કિરણોથી રોગના કૃમિઓનો નાશ કરે ' સૂર્યકિરણોથી રોગના કૃમિ દૂર થાય છે આ વાત અહીં કહી છે ઘરમાં સૂર્યકિરણ આવે તો ઘરમાં આરોગ્યનું સંવર્ધન થઇ શકે છે એ વાત દરેકે ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય છે

હસ્તસ્પર્શથી રોગનાશ

હસ્તસ્પર્શથી રોગ દૂર કરવાની વિદ્યા વેદમંત્રોમાં કહી છે જુઓ—

आ त्वागम शंतातिभिः अथो अरिष्टतातिभिः ।
दक्षं त उग्रमाभारिष परा यक्ष्मं सुवामि ते ॥५॥
अयं मे हस्तो भगवान् अयं मे भगवत्तर ।
अय मे विश्वभेषजोऽय शिवाभिमर्शनः ॥ ६ ॥
हस्ताभ्यां दशशाखाभ्यां जिह्वा वाचः पुरोगवि ।
अनामयित्नुभ्यां हस्ताभ्यां ताभ्यां त्वाभि मृशामसि ॥ ७ ॥

' શાંતિદાયક ગુણોની સાથે અને વિનાશ દૂર કરનારા શુભ ગુણોની સાથે હું તમારી પાસે આવ્યો છું. હું તારામાં ઉગ્ર

બળને વધારૂ છુ, યક્ષ્મ આદિ રોગોને દૂર કરૂ છુ, આ મારો હાથ ભાગ્ય વધારનારો છે અને આ બીજો હાથ એનાથી પણ વધુ શક્તિશાલી છે આ મારો હાથ સપૂર્ણ રોગોને દૂર કરનારો છે અને કલ્યાણ આપનારો છે દસ આંગળીરૂપ શાખાઓ આ મારા હાથોમાં છે, જીભથી શુભ કલ્યાણ કરનારી ભાષા હું બોલુ છુ અને આ નીરોગિતાને આપનારા હાથોથી તને હું સ્પર્શ કરૂ છુ આ મારા હસ્તસ્પર્શથી તું નિ સંદેહ નિરોગી બની જશે. આ મારા હસ્તસ્પર્શમાં એવો પ્રભાવ છે '

હસ્તસ્પર્શથી આરોગ્ય પ્રદાન આ રીતે કરતા હતા આ વિદ્યા આજે પણ વધી રહી છે અને એ હસ્તસ્પર્શથી આરોગ્ય આપનારા આજકાલ ઘણાં છે એ માટે આ વિદ્યાના વિષયમાં વધુ લખવાની આવશ્યકતા નથી મનનો દઢ સંકલ્પ હોવો જોઇએ, તે માનસિક દઢ સ કલ્પની સાથે ઉચ્ચારેલા શબ્દો તથા હસ્તસ્પર્શથી આપણા મનની શક્તિ તે રોગીમાં પહોચે છે અને ઇષ્ટ કાર્ય કરે છે આ હસ્તસ્પર્શથી રોગ દૂર કરવાની વિદ્યા વેદમાં કહી છે એજ અહિ બતાવવાનુ છે.

આ પ્રમ ણે આ પુસ્તકમા ' દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય ' ના સ મ ધના કેટલ ક ઉપયોગી વિષય આવી ગયા છે એનો વિચાર કરીને વાચકો આ અત્યાવશ્યક વિષયનુ યોગ્ય અધ્યયન કરીને સ્વય દીર્ઘજીવન તથા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરીને માનવ માત્રનું હિતસાધન કરવાનુ અનુષ્ઠાન કરવા માટે કટિબદ્ધ થઇ જશે એવી આશા રાખુ છુ

પારડી
(જિ સુરત)

નિવેદનકર્તા
શ્રીપાદ દામોદર સાતવળેકર,
અધ્યક્ષ- સ્વાધ્યાય-મ ડળ





અથર્વવેદનો સુબોધ અનુવાદ

[ભાગ ચોથો]

દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય

પ્રાણનું સંરક્ષણ કરવું

કાંડ ૧૧, સૂક્ત ૪

(ऋषिः– भार्गवो वैदर्भिः । देवता– प्राणः ।)

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे । यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन्त्सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ १ ॥
नमस्ते प्राण क्रन्दाय नमस्ते स्तनयित्नवे । नमस्ते प्राण विद्युते नमस्ते प्राण वर्षते ॥ २ ॥
यत्प्राण स्तनयित्नुनाभिक्रन्दत्योषधीः । प्र वीयन्ते गर्भान्दधतेऽथो बह्वीर्वि जायन्ते ॥ ३ ॥
यत्प्राण ऋतावागतेऽभिक्रन्दत्योषधीः । सर्वं तदा प्र मोदते यत्किं च भूम्यामधि ॥ ४ ॥

અર્થ— (यस्य वशे) જેના કાબૂમાં (इदं सर्वं) આ બધું જગત્ છે તેને (प्राणाय नमः) પ્રાણને મારા નમસ્કાર હો. (यः सर्वस्य ईश्वरः) તે પ્રાણ બધાનો ઈશ્વર (भूतः) છે અને (यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितं) જેમાં બધું જગત રહેલું છે. [૧]

હે પ્રાણ ! (क्रन्दाय ते नमः) ગર્જના કરનારા તને નમસ્કાર હો. (स्तनयित्नवे) મેઘ ગર્જના કરનારા તને નમસ્કાર હો ! હે પ્રાણ (विद्युते) ચમકનારા તને નમસ્કાર અને હે પ્રાણ ! (वर्षते) વૃષ્ટિ કરનાર તને નમસ્કાર હો. [૨]

હે પ્રાણ ! (यत् ओषधीः स्तनयित्नुना क्रन्दति) જ્યારે તું ઔષધિયોની સામે મહાન્ ગર્જના કરે છે, ત્યારે ઔષધિઓ (प्रवीयन्ते) તેજસ્વી થાય છે. (गर्भान् दधते) ગર્ભધારણ કરે છે અને (अथो बह्वीः विजायन्ते) ઘણા પ્રકારે વિસ્તાર પામે છે. [૩]

હે પ્રાણ ! (ऋतौ आगते) વર્ષાઋતુ આવતાં જ જ્યારે તું (ओषधीः अभि क्रन्दति) ઔષધિના ઉદ્દેશથી ગર્જના કરવા લાગે છે, (तद् यत् किं च भूम्यां अधि तत् सर्वं प्रमोदते) ત્યારે સર્વ જગત્ આનંદિત થાય છે, જે કંઈ આ પૃથ્વીપર છે. [૪]

एकं पादं नोत्खिदति सलिलाद्धंस उच्चरन् ।
यदङ्ग स तमुत्खिदेन्नैवाद्य न श्वः स्यान्न रात्री नाहः स्यान्न व्युच्छेत्कदा चन ॥ २१ ॥
अष्टाचक्रं वर्तत एकनेमि सहस्राक्षरं प्र पुरो नि पश्चा ।
अर्धेन विश्वं भुवनं जजान यदस्यार्धं कतमः स केतुः ॥ २२ ॥
यो अस्य विश्वजन्मन ईशे विश्वस्य चेष्टतः । अन्येषु क्षिप्रधन्वने तस्मै प्राण नमोऽस्तु ते ॥ २३ ॥
यो अस्य सर्वजन्मन ईशे सर्वस्य चेष्टतः । अतन्द्रो ब्रह्मणा धीरः प्राणो मानु तिष्ठतु ॥ २४ ॥
ऊर्ध्वः सुप्तेषु जागार ननु तिर्यङ् नि पद्यते । न सुप्तमस्य सुप्तेष्वनु शुश्राव कश्चन ॥ २५ ॥
प्राण मा मत्पर्यावृतो न मदन्यो भविष्यसि । अपां गर्भमिव जीवसे प्राण बध्नामि त्वा मयि ॥ २६ ॥

અર્થ— (सलिलात् हंस उच्चरन्) પાણીમાંથી હંસ બહાર આવતાં (एकं पादं न उत्खिदति) એક પગ ઉપાડતો નથી, (अङ्ग) હે પ્રિય (यत् स तं उत्खिदेत्) જો તે પગ ઉપાડશે (न एव अद्य स्यात् न श्वः न रात्री न अहः स्यात् न व्युच्छेत् कदाचन) તો આજ કાલ રાત્રી, દિવસ, પ્રકાશ, અંધારું કશું જ થશે નહિ [૨૧]

(अष्टाचक्र) આઠ પૈડાંથી યુક્ત (सहस्राक्षर) અક્ષરોના કારણે વ્યક્ત (एकनेमि वर्तते) જેવું છે તેવું આ પ્રાણચક્ર (प्र पुरः नि पश्चा) આગળ પાછળ ચાલે છે (अर्धेन विश्वं भुवनं जजान) અડધા ભાગથી બધા વિશ્વને ઉત્પન્ન કરી (यत् अस्य अर्धं) તેનો જે અડધો ભાગ બાકી રહે છે, (कतमः स केतु) તે કેવું ચિન્હ છે ? [૨૨]

હે પ્રભુ ! (अस्य विश्व-जन्मनः) બધાને જન્મ આપનાર અને આ બધા (विश्वस्य चेष्टत) હલચલ કરનારા (यः ईशे) જગતનો જે ઈશ છે બધા (अन्येषु) બીજામાં (क्षिप्र-धन्वने नमः) શીઘ્રગતિવાળા તને નમન હો [૨૩]

(यः अस्य सर्वजन्मन) જન્મ ધારણ કરનારા અને (चेष्टत सर्वस्य) હલચલ કરનારા બધાનો જ (ईशे) સ્વામી છે તે ધૈર્યમય પ્રાણ (अतन्द्र) આળસ છોડી, (ब्रह्मणा धीर) આત્મશક્તિથી યુક્ત થતો પ્રાણ (मा) મારી પાસે (अनुतिष्ठतु) સદા રહે [૨૪]

(सुप्तेषु) બધા ઉંઘી ગયા પછી પણ આ પ્રભુ (ऊर्ध्वं) ઉભો રહી (जागार) જાગૃત રહે છે (ननु तिर्यङ् निपद्यते) કોઈ પણ વખત ત્રાંસો-વાંકો પડતો નથી, (सुप्तेषु अस्य सुप्त) બધા ઉંઘી ગયા પછી તેનું ઉંઘી જવું (कश्चन न अनुशुश्राव) કોઈએ સાંભળ્યું નથી [૨૫]

હે પ્રાણ ! (मत् मा पर्यावृत) મારાથી દૂર ન જા (न मत् अन्य भविष्यसि) મારાથી દૂર જતો નહીં, (जीवसे अपां गर्भं इव) પાણીના ગર્ભની જેમ હે પ્રાણ ! (जीवसे मयि त्वा बध्नामि) જીવન માટે તને મારામાં બાંધું છું [૨૬]

પ્રાણનું સંરક્ષણ કરવું

પ્રાણનું મહત્ત્વ

પ્રાણની અથવા પ્રાણ વિષે જે વિદ્યા હોય છે તેને 'પ્રાણ-વિદ્યા' કહે છે. મનુષ્યોને બીજી બધી વિદ્યા કરતાં પ્રાણ-વિદ્યાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. મનુષ્યના શરીરમાં ભૌતિક અને અભૌતિક અનેક શકિતઓ છે. તે બધી શકિતઓમાં પ્રાણશકિતનું મહત્ત્વ સર્વોપરિ છે. (બધી બીજી) શકિત-ઓનો અસ્ત થયા પછી પણ પ્રાણશકિત કાર્ય કરે છે, પરંતુ પ્રાણનો અસ્ત થયા પછી બીજી કોઇ અન્ય શકિત કાર્ય કરવા રહી શકતી નથી આવી રીતે પ્રાણનું મહત્ત્વ પોતેજ સ્પષ્ટ થાય છે.

આ સૂકતના પ્રથમ મંત્રમાં 'પ્રાણ' શબ્દથી પરમેશ્વર-ની વિશ્વવ્યાપક જીવનશકિત (Life, energy) કહેલી છે. આ બધી દુનિયા આ પરમાત્માની જીવનશકિતના આધીન આ સર્વ સંસાર છે, તેના આધારે રહી છે અને તેથી જ આખા વિશ્વનું નિયમન થતું આવ્યું છે. સમષ્ટિ દૃષ્ટિએ પ્રાણનું રાજ્ય બધે જ છે. વ્યષ્ટિ દૃષ્ટિએ પણ પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં પણ પ્રાણનું જ આધિપત્ય છે. પ્રાણિમાત્રના પ્રત્યેક શરીરમાં જે જે ઇંદ્રિયા-દિકશકિતઓ છે તેમજ જુદા જુદા ઇંદ્રિયો અને અવયવો છે, તે બધા પ્રાણના તાબે છે. પ્રાણના આધીન બધું શરીર છે. શરીરમાં પ્રાણ જ બધા ઇંદ્રિયો અને અવયવોનો ઇશ્વર છે કારણકે તેના આધારે જ આખા શરીરને પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત થય છે. પ્રાણ વગર આ શરીરની સ્થિતિ જ રહી શકતી નથી એટલે પ્રાણને વશ કરવાથી સંપૂર્ણ શરીર નિરોગી અને મજબૂત બની શકે છે અને જો પ્રાણ નિર્બલ થાય તો બધું શરીર નિર્બળ બને છે, માટે પ્રાણને સ્વાધીન કરી લેવાની જરૂરી છે.

આપણા શરીરમાં શ્વાસ ઉચ્છ્વાસ રૂપે પ્રાણ ચાલી રહ્યો છે અને જન્મથી મરણ સુધી તે આ કાર્ય કરતો રહેશે, બધા ઇંદ્રિયો અને અવયવો મરી ગયા પછી પણ થોડા વખત સુધી પ્રાણ કાર્ય કરતો રહે છે. તેથી બધામાં પ્રાણ મુખ્ય છે અને બધાનો આધાર છે. આપણા પ્રાણને ફકત શ્વાસરૂપ ન સમજવો પણ તેને શ્રેષ્ઠ દિવ્યશકિતનો અંશ સમજવું યોગ્ય થશે. મનની ઇચ્છાશકિતથી પ્રેરિત પ્રાણ બધા શરીરનું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં સમર્થ થાય છે, આ દૃષ્ટિએ પ્રાણનું મહત્ત્વ બધા શરીરમાં વધારે છે. તેના મહત્ત્વને સમજી હંમેશા મનમાં ધારણ કરવું જોઇએ. "પોતાના પ્રાણના આધીન મારૂં આખું શરીર છે, પ્રાણના કારણે તે સ્થિર રહે છે અને તેની બધી હલચલ પ્રાણની પ્રેરણાથી થાય છે. આ પ્રકારે હું પ્રાણની ઉપાસના કરીશ અને તેને પોતાને વશ કરીશ, પ્રાણાયામથી તેને પ્રસન્ન કરી, કાબૂમાં લાવેલા પ્રાણ વડે ઇચ્છાનુરૂપ પોતાના શરીરમાં કાર્ય કરીશ." આ ભાવના મનમાં ધારણ કરી આપણી પ્રાણશકિતનું ચિંતન કરવું જોઇએ.

આ પ્રાણ જેમ શરીરમાં છે તેમજ બહાર પણ છે, તે વિષે બીજો મંત્ર જોવા જેવો છે.

આ બીજા મંત્રમાં કેવળ ગર્જના કરનાર વાદળાનું નામ 'क्रन्द' આપ્યું છે. મોટી ગર્જના અને વિજળીનો ચળકાટ જેમનાથી થાય છે તે વાદળાઓને 'स्तनयित्नु' કહે છે, જેમાં વિજળી મણી ચમકે છે તેને 'विद्युत्' કહે છે અને વરસાદ વરસનાર મેઘને 'वर्षत्' નામ છે. આ બધા મેઘો અંત-રિક્ષમા પ્રાણવાયુને ધારણ કરે છે અને વૃષ્ટિ વડે તે પ્રાણ આ પૃથ્વી ઉપર આવે છે અને વૃક્ષ-વનસ્પતિઓમાં સંચારિત થાય છે.

ત્રીજા મંત્રમાં કહ્યું છે કે અન્તરિક્ષ સ્થાનનો પ્રાણ વૃષ્ટિ દ્વારા ઔષધિ-વનસ્પતિઓમાં આવી વનસ્પતિનો વિસ્તાર કરે છે, પ્રાણની આ શકિત જોવા લાયક છે.

વૃષ્ટિ દ્વારા પ્રાપ્ત થનારા પ્રાણની શકિતથી ફકત વૃક્ષ વનસ્પતિ જ પ્રફુલ્લિત થાય છે એમ નહિ, પણ અન્ય જીવ, જંતુ, પ્રાણીઓ પણ આનંદિત થાય છે. મનુષ્ય પોતે તેનો અનુભવ કરી શકે છે. એમ ત્રીજા મંત્રનું કહેવું છે.

અંતરિક્ષમાં રહેલા પ્રાણનું કાર્ય આ મુજબ ચોથા અને પાંચમાં મંત્રમાં પાઠકો જોઇ શકે છે અને દુનિયામાં આ પ્રાણ-નું કેટલું મહત્ત્વ છે તેનો અનુભવ કરી શકે છે. પ્રથમ મંત્રમાં પ્રાણનું સામાન્ય સ્વરૂપ વર્ણવ્યું છે, તેની અંતરિક્ષ સ્થાનીય એક વિભૂતિ અહીં બતાવી છે. હવે તેની વૈયકિતક વિભૂતિ સાતમા અને આઠમા મંત્રમાં બતાવવામાં આવે છે.

શ્વાસની સાથે પ્રાણનું અંદર ગમન થાય છે અને

यदा प्राणो अभ्यवर्षीद्वर्षेण पृथिवीं महीम् । पशवस्तत्प्र मोदन्ते महो वै नो भविष्यति ॥ ५ ॥
अभिवृष्टा ओषधयः प्राणेन समवादिरन् । आयुर्वै नः प्रातीतरः सर्वा नः सुरभीरकः ॥ ६ ॥
नमस्ते अस्त्वायते नमो अस्तु परायते । नमस्ते प्राण तिष्ठत आसीनायोत ते नमः ॥ ७ ॥
नमस्ते प्राण प्राणते नमो अस्त्वपानते ।
पराचीनाय ते नमः प्रतीचीनाय ते नमः सर्वस्मै त इदं नमः ॥ ८ ॥
या ते प्राण प्रिया तनूर्यो ते प्राण प्रेयसी । अथो यद्भेषजं तव तस्य नो धेहि जीवसे ॥ ९ ॥
प्राणः प्रजा अनु वस्ते पिता पुत्रमिव प्रियम् । प्राणो ह सर्वस्येश्वरो यच्च प्राणति यच्च न ॥ १० ॥
प्राणो मृत्युः प्राणस्तक्मा प्राणं देवा उपासते । प्राणो ह सत्यवादिनमुत्तमे लोक आ दधत् ॥ ११ ॥
प्राणो विराट् प्राणो देष्ट्री प्राणं सर्व उपासते । प्राणो ह सूर्यश्चन्द्रमाः प्राणमाहुः प्रजापतिम् ॥ १२ ॥

અર્થ — (यदा प्राणः) જ્યારે પ્રાણ (वर्षेण महीं पृथिवीं अभ्यवर्षीत्) વૃષ્ટિ દ્વારા આ મહાન્ ભૂમિ ઉપર વરસાદ વરસાવે છે (तत् पशवः प्रमोदन्ते) ત્યારે પશુ હર્ષિત થાય છે, (અને સમજે છે કે) ખાત્રીથી હવે (नः वै महः भविष्यति) અમારી બધાની વૃદ્ધિ થશે. [૫]

(अभि वृष्टाः ओषधयः) ઔષધિ ઉપર વૃષ્ટિ થયા પછી ઔષધિઓ (प्राणेन समवादिरन्) પ્રાણની જોડે વાતચિત કરે છે કે, હે પ્રાણ ! (नः आयुः वै प्रातीतरः) તે અમારૂં જીવન વધાર્યું છે અને અમને બધાને (सुरभीः) સુગંધયુક્ત (अकः) કર્યાં છે. [૬]

(आयते ते नमः अस्तु) આગમન કરનારા પ્રાણના માટે નમસ્કાર હો ! (परायते नमः अस्तु) ગમન કરનારા પ્રાણના માટે નમસ્કાર હો ! હે પ્રાણ (तिष्ठते) સ્થિર રહેનાર અને (आसीनाय ते नमः) બેસનારા પ્રાણને નમસ્કાર હો ! [૭]

હે પ્રાણ (प्राणते) જીવનનું કાર્ય કરનારા તને નમસ્કાર હો. (अपानते) અપાનનું કાર્ય કરનારા તારા માટે નમસ્કાર હો. (पराचीनाय) આગળ પ્રગતિ કરનારા અને (प्रतीचीनाय) પાછળ હટનારા પ્રાણને નમસ્કાર હો. (सर्वस्मै त इदं नमः) બધું કાર્ય કરનારા તારા માટે અમારો નમસ્કાર હો ! [૮]

હે પ્રાણ (या ते प्रिया तनूः) જે મારૂં પ્રાણમય પ્રિય શરીર છે, (या ते प्रेयसी) અને જે તારો (મ.ણાપાન રૂપ) પ્રિય ભાગ છે તેમજ (अथो यत् तव भेषजं) જે તારી દવા છે, તે (जीवसे नः धेहि) દીર્ઘ જીવન માટે અમને આપો. [૯]

(पिता प्रियं पुत्रं इव) જે પ્રમાણે પ્રિય પુત્રની જોડે પિતા રહે છે તેજ પ્રકારે (प्राणः प्रजाः अनुवस्ते) બધી પ્રજાઓ સાથે પ્રાણ રહે છે. (यत् प्राणिति) જે પ્રાણ ધારણ કરે છે અને (यत् च न) જે ધારણ કરતા નથી, (प्राणः सर्वस्य ईश्वरः) તે બધાનો પ્રાણ ઇશ્વર જ છે. [૧૦]

(प्राणः मृत्युः) પ્રાણ જ મૃત્યુ છે અને (प्राण· तक्मा) પ્રાણ જ જીવનની શક્તિ છે, માટે (प्राणं देवाः उपासते) બધા દેવો પ્રાણની ઉપાસના કરે છે. (प्राणः ह सत्यवादिनं) કારણ કે સત્યવાદીને પ્રાણ જ (उत्तमे लोके आदधत्) ઉત્તમલોકમાં પહોંચાડે છે. [૧૧]

પ્રાણ (वि राज्) વિશેષ તેજસ્વી છે. અને પ્રાણ જ (देष्ट्री) બધાનો પ્રેરક છે માટે (प्राणं सर्वे उपासते) પ્રાણની બધા ઉપાસના કરે છે, સૂરજ, ચંદ્રમા અને પ્રજાપતિ પણ (प्राणं आहुः) પ્રાણ જ છે. [૧૨]

प्राणापानौ व्रीहियवावनड्वान्प्राण उच्यते । यवे ह प्राण आहितोऽपानो व्रीहिरुच्यते ॥ १३ ॥
अपानति प्राणति पुरुषो गर्भे अन्तरा । यदा त्वं प्राण जिन्वस्यथ स जायते पुनः ॥ १४ ॥
प्राणमाहुर्मातरिश्वानं वातो ह प्राण उच्यते । प्राणे ह भूतं भव्यं च प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ १५ ॥
आथर्वणीराङ्गिरसीर्दैवीर्मनुष्यजा उत । ओषधयः प्र जायन्ते यदा त्वं प्राण जिन्वसि ॥ १६ ॥
यदा प्राणो अभ्यवर्षीद्वर्षेण पृथिवीं महीम् । ओषधयः प्र जायन्तेऽथो याः काश्च वीरुधः ॥ १७ ॥
यस्ते प्राणेदं वेद यस्मिंश्चासि प्रतिष्ठितः । सर्वे तस्मै बलिं हरानमुष्मिंल्लोक उत्तमे ॥ १८ ॥
यथा प्राण बलिहृतस्तुभ्यं सर्वाः प्रजा इमाः । एवा तस्मै बलिं हरान्यस्त्वा शृणवत्सुश्रवः ॥ १९ ॥
अन्तर्गर्भश्चरति देवतास्वाभूतो भूतः स उ जायते पुनः ।
स भूतो भव्यं भविष्यत्पिता पुत्रं प्र विवेशा शचीभिः ॥ २० ॥

અર્થ— (प्राणापानौ व्रीहियवौ) પ્રાણ અને અપાન, ચોખા અને જવ છે, (अनड्वान्) બળદ જ (प्राणः उच्यते) મુખ્ય પ્રાણ છે. (यवे ह प्राणः आहितः) જવમાં પ્રાણ રાખ્યા છે અને (व्रीहिः अपानः उच्यते) ચોખાને અપાન કહે છે. [૧૩]

(पुरुषः गर्भे अन्तरा) જીવ ગર્ભની અંદર (प्राणति अपानति) પ્રાણ અને અપાનની ક્રિયાઓ કરે છે. હે પ્રાણ! જ્યારે તું (जिन्वसि) પ્રેરણા કરે છે, ત્યારે તે (अथ सः पुनः जायते) જીવ ફરી ઉત્પન્ન થાય છે. [૧૪]

(प्राणं मातरिश्वानं आहुः) પ્રાણને માતરિશ્વા કહે છે અને (वातः ह प्राणः उच्यते) વાયુનું નામ જ છે પ્રાણ. (भूतं भव्यं ह च प्राणे) ભૂત, ભવિષ્ય અને જે કંઇ વર્તમાનકાલમાં છે તે બધું જ પ્રાણમાં (सर्वं प्रतिष्ठितं) રહે છે. [૧૫]

હે પ્રાણ (यदा) જ્યાર સુધી તું (जिन्वसि) પ્રેરણા કરે છે, ત્યાર સુધી જ આથર્વણી, આંગિરસ, દૈવી અને મનુષ્યકૃત (ओषधयः) ઔષધીઓ, (प्रजायंते) ફળ આપે છે. [૧૬]

(यदा प्राणः महीं पृथिवीं अभ्यवर्षीत्) જ્યારે પ્રાણ આ મોટી પૃથ્વી ઉપર વૃષ્ટિ કરે છે ત્યારે (ओषधयः वीरुधः याः काः च प्रजायन्ते) ઔષધીઓ વનસ્પતિઓ વધી જાય છે. [૧૭]

હે પ્રાણ! (यः ते इदं वेद) જે માણસ તારી આ શક્તિને જાણે છે અને (यस्मिन् प्रतिष्ठितः असि) જે માણસોમાં તું પ્રતિષ્ઠિત છે, (तस्मै सर्वे बलिं हरान्) તે માણસ માટે ઉત્તમ લોકમાં બધા જ સત્કાર સમર્પણ કરે છે. [૧૮]

હે પ્રાણ! (यथा) જે પ્રકારે આ (तुभ्यं सर्वाः इमाः प्रजाः बलिहृतः) બધા પ્રજાજનો તારો સત્કાર કરે છે, કે (यः) જે (सुश्रवाः) ઉત્તમ યશસ્વી અને (त्वा) તારું સામર્થ્ય (शृणवत्) સાંભળે છે, (तस्मै बलिं हरान्) તેને માટે પણ બળી આપે છે. [૧૯]

(देवतासु आभूतः) ઇંદ્રિયો વગેરેમાં જે વ્યાપક પ્રાણ છે, (अंतः गर्भः चरति) ગર્ભની અંદર ચાલે છે. જે (भूतः) પહેલાં થયો હતો (सः उ) તેજ (पुनः जायते) ફરી નિર્માણ થાય છે. જે (भूतः) પહેલા થયો હતો (सः) તે જ (भव्यं भविष्यत्) હાલ થાય છે અને પછી પણ થશે. પિતા (शचीभिः) પોતાની બધી શક્તિ વડે (पुत्रं प्रविवेश) પુત્રમાં પ્રવેશ કરે છે. [૨૦]

*

एकं पादं नोत्खिदति सलिलाद्धंस उच्चरन् ।
यदङ्ग स तमुत्खिदेन्नैवाद्य न श्वः स्यान्न रात्री नाहः स्यान्न व्युच्छेत्कदा चन ॥ २१ ॥
अष्टाचक्रं वर्तत एकनेमि सहस्राक्षरं प्र पुरो नि पश्चा ।
अर्धेन विश्वं भुवनं जजान यदस्यार्धं कतमः स केतुः ॥ २२ ॥
यो अस्य विश्वजन्मन ईशे विश्वस्य चेष्टतः । अन्येषु क्षिप्रधन्वने तस्मै प्राण नमोऽस्तु ते ॥ २३ ॥
यो अस्य सर्वजन्मन ईशे सर्वस्य चेष्टतः । अतन्द्रो ब्रह्मणा धीरः प्राणो मानु तिष्ठतु ॥ २४ ॥
ऊर्ध्वः सुप्तेषु जागार ननु तिर्यङ् नि पद्यते । न सुप्तमस्य सुप्तेष्वनु शुश्राव कश्चन ॥ २५ ॥
प्राण मा मत्पर्यावृतो न मदन्यो भविष्यसि । अपां गर्भमिव जीवसे प्राण बध्नामि त्वा मयि ॥ २६ ॥

અર્થ— (सलिलात् हंस उच्चरन्) પાણીમાંથી હંસ બહાર આવતાં (एकं पादं न उत्खिदति) એક પગ ઉપાડતો નથી, (अंग) હે પ્રિય (यत् स तं उत्खिदेत्) જો તે પગ ઉપાડશે (न एव अद्य स्यात् न श्वः न रात्री न अहः स्यात् न व्युच्छेत् कदाचन) તો આજ, કાલ, રાત્રી, દિવસ, પ્રકાશ, અંધારું કશું જ થશે નહિ. [૨૧]

(अष्टाचक्रं) આઠ પૈડાંથી યુક્ત (सहस्रारं) અક્ષરોના કારણે વ્યક્ત (एकनेमि वर्तते) જેનું છે તેનું આ પ્રાણચક્ર (प्र पुरः नि पश्चा) આગળ પાછળ ચાલે છે (अर्धेन विश्वं भुवनं जजान) અડધા ભાગથી બધા વિશ્વને ઉત્પન્ન કરી (यत् अस्य अर्धं) તેનો જે અડધો ભાગ બાકી રહે છે, (कतमः स केतु) તે કોનું ચિન્હ છે ? [૨૨]

હે પ્રાણ ! (अस्य विश्व-जन्मनः) બધાને જન્મ આપનાર અને આ બધા (विश्वस्य चेष्टतः) હલચલ કરનારા (यः ईशे) જગતનો જે ઈશ છે, બધા (अन्येषु) બીજામાં (क्षिप्र-धन्वने नम) શીઘ્રગતિવાળા તને નમન હો [૨૩]

(यः अस्य सर्वजन्मन) જન્મ ધારણ કરનારા અને (चेष्टत॰ सर्वस्य) હલચલ કરનારા બધાનો જ (ईशे) સ્વામી છે તે ધૈર્યમય પ્રાણ (अतन्द्रः) આળસ છોડી, (ब्रह्मणा धीर) આત્મશક્તિથી યુક્ત થતો પ્રાણ (मा) મારી પાસે (अनुतिष्ठतु) સદા રહે [૨૪]

(सुप्तेषु) બધા ઉંઘી ગયા પછી પણ આ પ્રાણ (ऊर्ध्वः) ઉભો રહી (जागार) જાગૃત રહે છે. (ननु तिर्यङ् निपद्यते) કોઇ પણ વખત ત્રાંસો-વાંકો પડતો નથી, (सुप्तेषु अस्य सुप्तं) બધા ઉંઘી ગયા પછી તેનું ઉંઘી જવું (कश्चन न अनुशुश्राव) કોઇએ સાંભળ્યું નથી. [૨૫]

હે પ્રાણ ! (मत् मा पर्यावृत) મારાથી પૃથક્ ન થા (न मत् अन्य भविष्यसि) મારાથી દૂર જતો નહીં, (जीवसे अपां गर्भं इव) પાણીના ગર્ભની જેમ, હે પ્રાણ ! (जीवसे मयि त्वा बध्नामि) જીવન માટે તને મારામાં બાંધુ છુ [૨૬]

પ્રાણનું સંરક્ષણ કરવું

પ્રાણનું મહત્ત્વ

પ્રાણની અથવા પ્રાણ વિષે જે વિદ્યા હોય છે તેને 'પ્રાણ-વિદ્યા' કહે છે. મનુષ્યોને બીજી બધી વિદ્યા કરતાં પ્રાણ-વિદ્યાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. મનુષ્યના શરીરમાં ભૌતિક અને અભૌતિક અનેક શક્તિઓ છે. તે બધી શક્તિઓમાં પ્રાણશક્તિનું મહત્ત્વ સર્વોપરિ છે. (બધી બીજી) શક્તિ-ઓનો અસ્ત થયા પછી પણ પ્રાણશક્તિ કાર્ય કરે છે, પરંતુ પ્રાણનો અસ્ત થયા પછી બીજી કોઇ અન્ય શક્તિ કાર્ય કરતી રહી શકતી નથી. આવી રીતે પ્રાણનું મહત્ત્વ પોતેજ સ્પષ્ટ થાય છે.

આ સૂક્તના પ્રથમ મંત્રમાં 'પ્રાણ' શબ્દથી પરમેશ્વર-ની વિશ્વવ્યાપક જીવનશક્તિ (Life, energy) કહેલી છે. આ બધી દુનિયા આ પરમાત્માની જીવનશક્તિના આધીન આ સર્વ સંસાર છે, તેના આધારે રહી છે અને તેથી જ આખા વિશ્વનું નિયમન થતું આવ્યું છે. સમષ્ટિ દૃષ્ટિએ પ્રાણનું રાજ્ય બધે જ છે. વ્યષ્ટિ દૃષ્ટિએ પણ પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં પણ પ્રાણનું જ અધિપત્ય છે. પ્રાણિમાત્રના પ્રત્યેક શરીરમાં જે જે ઇંદ્રિયા-દિકશક્તિઓ છે તેમજ જુદા જુદા ઇંદ્રિયો અને અવયવો છે, તે બધા પ્રાણના તાબે છે. પ્રાણના આધીન બધું શરીર છે. શરીરમાં પ્રાણ જ બધા ઇંદ્રિયો અને અવયવોનો ઇશ્વર છે. કારણકે તેના આધારે જ આખા શરીરને પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણ વગર આ શરીરની સ્થિતિ જ રહી શકતી નથી એટલે પ્રાણને વશ કરવાથી સંપૂર્ણ શરીર નિરોગી અને મજબૂત બની શકે છે અને જો પ્રાણ નિર્બલ થાય તો બધું શરીર નિર્બળ બને છે, માટે પ્રાણને સ્વાધીન કરી લેવાની જરૂરી છે.

આપણા શરીરમાં શ્વાસ ઉચ્છ્વાસ રૂપે પ્રાણ ચાલી રહ્યો છે અને જન્મથી મરણ સુધી તે આ કાર્ય કરતો રહેશે, બધા ઇંદ્રિયો અને અવયવો મરી ગયા પછી પણ થોડા વખત સુધી પ્રાણ કાર્ય કરતો રહે છે. તેથી બધામાં પ્રાણ મુખ્ય છે અને બધાનો આધાર છે. આપણા પ્રાણને ફક્ત શ્વાસરૂપ ન સમજવો પણ તેને શ્રેષ્ઠ દિવ્યશક્તિનો અંશ સમજવું યોગ્ય થશે. મનની ઇચ્છાશક્તિથી પ્રેરિત પ્રાણ બધા શરીરનું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં સમર્થ થાય છે, આ દૃષ્ટિએ પ્રાણનું મહત્ત્વ બધા શરીરમાં વધારે છે. તેના મહત્ત્વને સમજી હંમેશા મનમાં ધારણ કરવું જોઇએ. "પોતાના પ્રાણના આધીન મારું આખું શરીર છે, પ્રાણના કારણે તે સ્થિર રહે છે અને તેની બધી હલચલ પ્રાણની પ્રેરણાથી થાય છે. આ પ્રકારે હું પ્રાણની ઉપાસના કરીશ અને તેને પોતાને વશ કરીશ, પ્રાણાયામથી તેને પ્રસન્ન કરી, કાબૂમાં લાવેલા પ્રાણ વડે ઇચ્છાનુરૂપ પોતાના શરીરમાં કાર્ય કરીશ." આ ભાવના મનમાં ધારણ કરી આપણી પ્રાણશક્તિનું ચિંતન કરવું જોઇએ.

આ પ્રાણ જેમ શરીરમાં છે તેમજ બહાર પણ છે, તે વિષે બીજો મંત્ર જોવા જેવો છે.

આ બીજા મંત્રમાં કેવળ ગર્જના કરનાર વાદળાનું નામ 'क्रन्द' આપ્યું છે. મોટી ગર્જના અને વિજળીનો ચળકાટ જેમનાથી થાય છે તે વાદળાઓને 'स्तनयित्नु' કહે છે, જેમાં વિજળી ઘણી ચમકે છે તેને 'विद्युत्' કહે છે અને વરસાદ વરસનાર મેઘને 'वर्षत्' નામ છે. આ બધા મેઘો અંત-રિક્ષમાં પ્રાણવાયુને ધારણ કરે છે અને વૃષ્ટિ વડે તે પ્રાણ આ પૃથ્વી ઉપર આવે છે અને વૃક્ષ-વનસ્પતિઓમાં સંચારિત થાય છે.

ત્રીજા મંત્રમાં કહ્યું છે કે અન્તરિક્ષ સ્થાનનો પ્રાણ વૃષ્ટિ દ્વારા ઔષધિ-વનસ્પતિઓમાં આવી વનસ્પતિનો વિસ્તાર કરે છે, પ્રાણની આ શક્તિ જોવા લાયક છે.

વૃષ્ટિ દ્વારા પ્રાપ્ત થનારા પ્રાણની શક્તિથી ફક્ત વૃક્ષ વનસ્પતિ જ પ્રફુલ્લિત થાય છે એમ નહિ, પણ અન્ય જીવ, જંતુ, પ્રાણીઓ પણ આનંદિત થાય છે. મનુષ્ય પોતે તેનો અનુભવ કરી શકે છે. એમ ત્રીજા મંત્રનું કહેવું છે.

અંતરિક્ષમાં રહેલા પ્રાણનું કાર્ય આ મુજબ ચોથા અને પાંચમાં મંત્રમાં પાઠકો જોઇ શકે છે અને દુનિયામાં આ પ્રાણ-નું કેટલું મહત્ત્વ છે તેનો અનુભવ કરી શકે છે. પ્રથમ મંત્રમાં પ્રાણનું સામાન્ય સ્વરૂપ વર્ણવ્યું છે, તેની અંતરિક્ષ સ્થાનીય એક વિભૂતિ અહીં બતાવી છે. હવે તેની વૈયક્તિક વિભૂતિ સાતમા અને આઠમા મંત્રમાં બતાવવામાં આવે છે.

શ્વાસની સાથે પ્રાણનું અંદર ગમન થાય છે અને

ઉચ્છ્વાસની સાથે તે બહાર આવે છે. પ્રાણાયામના રેચક અને પૂરકનો બોધ ' आयाम् परायत् ' આ બે શબ્દો વડે થાય છે, સ્થિર ' तिष्ठम् ' રહેનારા પ્રાણથી કુંભકનો બોધ થાય છે અને બાહ્ય કુંભનું જ્ઞાન ' आसीन ' પદથી થાય છે. (૧) પૂરક, (૨) કુંભક, (૩) રેચક અને (૪) બાહ્ય કુંભક આ પ્રાણાયામના ચાર ભાગ છે. આ ચારે ભાગ મળી પરિપૂર્ણ પ્રાણાયામ થાય છે. તેનું વર્ણન આ મંત્રમાં ' ' (૧) आयत्, (૨) तिष्ठत् (૩) परायत, (૪) आसीन ' આ ચાર શબ્દો વડે થયું છે. જે અંદર આવનાર પ્રાણ હોય છે, તેને ' आयत् प्राण ' કહે છે, તેજ પૂરક પ્રાણાયામ છે. આવવા જવાની ગતિનો નિરોધ કરી પ્રાણને અંદર સ્થિર કરવામાં આવે છે તેને ' तिष्ठत् प्राण ' કહે છે. આજ કુંભક અથવા અંતઃકુંભક પ્રાણાયામ હોય છે. જે અંદરથી બહાર જાય છે, તેને ' परायत् प्राण ' કહે છે, તેજ રેચક પ્રાણાયામ છે. બધો પ્રાણ રેચક દ્વારા બહાર કાઢ્યા પછી તેને બહાર જ બેસાડવો તેને ' आसीन प्राण ' કહે છે, તેજ બાહ્યકુંભક છે. પ્રાણાયામના આ ચાર ભાગ છે. આ ચારેના અભ્યાસથી પ્રાણ વશ થાય છે. આજ તે પ્રાણ દેવતાને પ્રસન્ન કરવાનો ઉપાય છે. આજ પ્રાણોપાસનાનો વિધિ છે.

જે નાકના રસ્તે છાતીમાં પહોંચે છે તેનું નામ પ્રાણ છે. દૂંટીના નીચે ગુદાના દ્વાર સુધી કાર્ય કરે છે તેને અપાન કહે છે. તેમનાજ બીજા બે નામો 'प्राचीन ' અને ' प्रतीचीन ' પ્રાણ એમ પણ છે. પ્રાણને સ્વાધીન કરવાનો અર્થ પ્રાણ અને અપાનને સ્વાધીન કરવુ એમ છે અપાનને સ્વાધીન કરવાથી મળમૂત્ર ક્રિયા સારી રીતે થાય છે અને પ્રાણની સ્વાધીનતાથી રક્તની શુદ્ધિ થાય છે, આ પ્રકારે બંનેને કાબુમાં લાવવાથી શરીરનું આરોગ્ય સિદ્ધ થાય છે. આ પ્રકારે પ્રાણ સ્વાધીન કરવાથી આખું શરીર પ્રાણના આધિન છે, તેનો અનુભવ થાય છે. તેજ કારણે મંત્રમાં કહ્યું છે કે ' सर्वंमिदं वशे ... ' ... ' સર્વં કંઇ છે, તેથી તારો સત્કાર કરું છુ. ' શરીરનો કોઇ પણ ભાગ પ્રાણશક્તિ વિના કાર્ય કરી શકતો નથી. તેથી સર્વ અવયવોમાં સર્વ પ્રકારનું કાર્ય કરનાર પ્રાણનો હંમેશા સત્કાર કરવો જોઇએ. દરેક માણસે પોતાના પ્રાણની આ શક્તિનું ધ્યાન કરવું. વિશ્વાસપૂર્વક તે શક્તિનું સ્મરણ કરવુ, કારણ કે તે ઉપર પોતાનું આરોગ્ય અવલંબિત છે. આ પ્રાણશક્તિનું એટલું મહત્ત્વ છે કે તેની

જ હાજરીમાં બીજી દવાઓ કામ કરી શકે છે. પણ પ્રાણશક્તિ જો નિર્બળ થાય તો કોઇ ઔષધ કાર્ય કરી શકતું નથી. પ્રાણ જ સર્વ ઔષધિઓની ઔષધિ છે એ વાત નવમા મંત્રમાં કહેલી છે

અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય પાંચ કોશ છે. તેમને પાંચ શરીર પણ કહી શકાય છે. આ પાંચ શરીરોમાંથી ' પ્રાણમય શરીરનું ' વર્ણન આ મંત્રમાં કર્યું છે ' प्रिया तनू ' તે પ્રાણમય કોશ જ છે. બધા તે શરીરને ચાહે છે, બધાને થાય છે કે આ પ્રાણમય શરીર હંમેશ રહે પ્રાણ અને અપાન આ શરીરના બે પ્રેમમય કાર્ય છે. પ્રાણ વડે શક્તિનું સંવર્ધન થાય છે અને અપાનથી વિઘ્નને દૂર કરી સ્વાસ્થ્ય એટલે આરોગ્યનું સંરક્ષણ થાય છે. પ્રાણની અંદર એક જ પ્રકારનું ' भेषजं ' એટલે ઔષધિ છે. દોષોને દૂર કરનારી શક્તિનું નામ (दोष-घ) औष-घ અથવા ભેષજ હોય છે. શરીરના બધા દોષ દૂર કરવા અને ત્યાં શરીરમાં આરોગ્યની સ્થાપના કરવી, આ પવિત્ર કાર્ય કરવું, પ્રાણનો જ ધર્મ છે. પ્રાણનું બીજું નામ છે ' रुद्र ' અને રુદ્ર શબ્દનો અર્થ વૈદ્ય એમ પણ થાય છે.

આ પ્રાણમાં ઔષધ છે એમ વેદનું કથન છે આ કથન ઉપર વિશ્વાસ રાખવો જોઇએ, કારણ કે તેવો વિશ્વાસ ખોટો નથી. પોતાની શક્તિ ઉપર વિશ્વાસ રાખવા જેમ તે છે, એટલે સાચો વિશ્વાસ છે. માનસ-ચિકિત્સાનું તે મૂળ છે. વાચકોએ તે દૃષ્ટિથી આ મંત્રનો વિચાર કરવો પોતાની પ્રાણશક્તિથી પોતાની જ ચિકિત્સા કરી શકાય છે. હું મારી પોતાની પ્રાણશક્તિથી મારા રોગ અવશ્ય દૂર કરીશ એવો ભાવ અહીં ધારણ કરવાથી મોટો લાભ થાય છે.

દસમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે જે પ્રમાણે પોતાના પુત્રનું રક્ષણ કરવાની ઇચ્છા પિતા રાખે છે તેજ પ્રકારે પ્રાણ બધાનું સંરક્ષણ કરવા ઇચ્છે છે. બધા મનુષ્યોના શરીરમાં નસ–નાડીઓમાં જ્યાં ત્યાં રહી, બધી પ્રજાનું સંરક્ષણ આ પ્રાણ કરે છે. ફક્ત પ્રાણ ધારણ કરનારા પ્રાણીઓનું જ નહિ, પરંતુ જે પ્રાણ ધારણ કરતા નથી, એવા સ્થાવર પદાર્થોનું પણ રક્ષણ પ્રાણ જ કરે છે. એટલે કોઇએ એમ ન સમજવું કે શ્વાસોચ્છ્વાસ કરનારા પ્રાણીઓમાં જ પ્રાણ હોય છે. પરંતુ વૃક્ષ, વનસ્પતિ, પત્થર ઇત્યાદિ પદાર્થોમાં પણ પ્રાણ છે અને બધા પદાર્થોમાં રહી પ્રાણ બધાનું

સંરક્ષણ કરે છે. પ્રાણને તેથી જ પિતાની જેમ પૂજ્ય અને બધા પદાર્થોમાં વ્યાપક સમજવો જોઇએ.

શરીરમાંથી પ્રાણ ચાલી જતા મરણ થાય છે અને જ્યાં સુધી પ્રાણ શરીરમાં કાર્ય કરે છે ત્યાં સુધી શરીરમાં તાકાત અને સહનશકિત હોય છે, એમ અગીઆરમા મંત્રમાં કહ્યું છે. આ મુજબ એકજ પ્રાણ, જીવન અને મૃત્યુ બંનેનો કર્તા બને છે. 'દેવ' શબ્દ આ મંત્રમાં ઇંદ્રિયવાચક છે. બધા ઇંદ્રિયો પ્રાણની ઉપાસના કરે છે, એટલે પ્રાણની સાથે રહી પોતાની અંદર બળ પ્રાપ્ત કરે છે. જે ઇંદ્રિય પ્રાણની સાથે રહી બલ પ્રાપ્ત કરે છે તેજ કાર્યક્ષમ હોય છે, પરંતુ જે ઇંદ્રિય પ્રાણથી વિખુટું પડે છે તે મરી જાય છે. આજ પ્રાણ–ઉપાસના અને રુદ્ર–ઉપાસના છે. બધા દેવોમાં મહાદેવની શકિત કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, તેનો અહીં અનુભવ થાય છે પ્રાણ જ મહાદેવ, રુદ્ર, શંભુ, ઇત્યાદિ નામોથી બોધિત થાય છે. વ્યકિતના શરીરમાં પ્રાણ એજ તેની વિભૂતિ છે. બધા જગતમાં તેનું સ્વરૂપ વિશ્વવ્યાપક પ્રાણશકિત છે. આ વ્યાપક પ્રાણશકિતના આશ્રયમાં અગ્નિ, વાયુ, ઇંદ્ર, સૂર્યાદિ દેવતા રહે છે અને પોતાનું કાર્ય કરે છે. વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિમાં એકજ નિયમ કાર્ય કરી રહ્યો છે. વ્યષ્ટિમાં પ્રાણની સાથે ઇંદ્રિયો રહે છે અને સમષ્ટિમાં વ્યાપક પ્રાણશકિતની સાથે અગ્નિ આદિ દેવો રહે છે. બંને સ્થાનોમાં બંને પ્રકારના દેવ પ્રાણની ઉપાસનાથી પોતાની શકિત પ્રાપ્ત કરે છે. ત્રીજા દેવો સમાજ અને રાષ્ટ્રમાં વિદ્વાન્ શૂર વગેરે પ્રકારના છે. તેઓ સત્યવાદી, સત્યનિષ્ઠ, સત્યપરાયણ અને સત્યાગ્રહી બની પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણોપાસના કરે છે. પ્રાણ જ તેમને ઉત્તમ લોકમાં પહોંચાડે છે, એટલે તેમને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. પ્રાણોપાસનાથી બધા જ શ્રેષ્ઠ બને છે.

સત્યથી બલપ્રાપ્તિ

કેટલાક અત્રે પુછશે કે 'સત્યવાદિતાનો પ્રાણ ઉપાસના સાથે શું સંબંધ છે?' ઉત્તર એમ છે કે સત્યથી મન પવિત્ર થાય છે અને તેની શકિત વધે છે. પ્રાણની શકિત જોડે માનસિક શકિતનો વિકાસ થાય તો ઘણું લાભકારી થાય. પ્રાણાયામથી પ્રાણની શકિત વધે છે અને સત્યનિષ્ઠાથી મનની શકિત વધે છે. આ પ્રકારે બંને શકિતઓનો વિકાસ થવાથી મનુષ્યની યોગ્યતા અસાધારણ થાય છે.

હવે બારમા મંત્રનો વિચાર કરીએ. પ્રાણ વિશેષ તેજસ્વી છે. જ્યાર સુધી શરીરમાં પ્રાણ છે ત્યાર સુધી શરીરમાં તેજ હોય છે. પ્રાણ નિકળી જવાથી શરીરનું તેજ નષ્ટ થાય છે. બધા શરીરમાં પ્રાણથી પ્રેરણા થાય છે. તેથી બધા પ્રાણીમાત્ર પ્રાણની ઉપાસના કરે છે, અથવા એમ માનો કે જ્યાં સુધી તેઓ પ્રાણીમાત્ર જોડે રહે છે ત્યાં સુધી તેમની સ્થિતિ હોય છે. જ્યારે તે પ્રાણનો સહવાસ છોડી દે છે ત્યારે તેમનું મૃત્યુ થાય છે. ઇચ્છા હોય કે ન હોય છતાં સર્વ પ્રાણીમાત્રો પ્રાણની ઉપાસના કરી રહ્યા છે. પણ જો માનસિક ઇચ્છા સાથે પ્રાણોપાસના કરવામાં આવે તો ખરેખર ઘણો લાભ થઇ શકે છે. કારણ કે આ જીવનમાં જે વૈભવ છે, તે પ્રાણથી પ્રાપ્ત થએલું છે. માટે અધિક વૈભવ પ્રાપ્ત કરવું હોય તો પ્રયત્નપૂર્વક પ્રાણની જ ઉપાસના કરવી રહી. એજ પ્રાણાયામનું ફલ છે. આ જગતમાં સૂર્યચંદ્ર આ પ્રાણ જ છે. સૂર્યકિરણો–દ્વારા વાયુમાં પ્રાણ રાખવામાં આવ્યા છે અને ચંદ્રમાં પોતાના કિરણો વડે ઔષધિઓમાં પ્રાણ મૂકે છે. મેઘ, વિદ્યુત્ વગેરે પોતાના કાર્યો વડે દુનિયાને પ્રાણ આપી રહ્યાં છે. અને પ્રાણનો પ્રાણ જે પ્રજાપતિ પરમાત્મા છે, તેજ સાચો પ્રાણ છે, કારણ કે જીવનની બધી પ્રાણશકિતઓનો તે એક માત્ર આધાર છે. આજ કારણે વેદોમાં પ્રજાપતિ પરમાત્માનું નામ પ્રાણ જ છે. બીજા પદાર્થોમાં પણ પ્રાણ છે તેનું વર્ણન તેરમા મંત્રમાં આ પ્રકારે કર્યું છે—

મુખ્ય પ્રાણ એકજ છે. તેની શકિતથી શરીરમાં પ્રાણ અને અપાન કાર્ય કરે છે. તેજ પ્રકારે ખેતીમાં બળદની શકિત મુખ્ય છે, તે વડે ચોખા અને જવાદિ બીજું અનાજ ઉત્પન્ન થાય છે. વેદમાં '**अनड्वान**' આ બળદ વાચક શબ્દ પ્રાણનો વાચક છે. એમ માનો કે શરીરરૂપી ખેતરમાં આ પ્રાણરૂપી બળદ ખેતી કરે છે અને અહીંનો ખેડુત જીવાત્મા અને શરીર ખેતર છે. પ્રાણ બળદ છે અને જીવન વ્યવહારરૂપ ખેતી અહીં થઇ રહી છે. વેદમાં અનડ્વાન્ શબ્દનો અર્થ પ્રાણ છે તે ન સમજવાના કારણે ઘણાએ અનર્થ કર્યો છે.

अनड्वान् दाधार पृथिवीमुत द्याम्॥
(અથર્વ. ૪।૧૧।૧)

" પ્રાણનો પૃથ્વી અને દ્યુલોકને આધાર છે. " વાસ્તવિક અર્થ ન લેતાં બળદને પૃથ્વી અને દ્યુલોકને આધાર છે એમ ભાવ કેટલાકે સમજાવ્યો છે. જો વાચકો અનડ્વાન સૂકતનો

અર્થ આ પ્રાણસૂક્ત સાથે સરખાવશો તો તેમને ખ્યાલ આવશે કે ' અનડ્વાન ' શબ્દનો અર્થ ફક્ત બળદ જ નહિ પણ પ્રાણ પણ છે. તે કારણે જ આ સૂક્તમાં પ્રાણનું નામ ' અનડ્વાન ' કહ્યું છે. જવ પ્રાણ છે અને ચોખા અપાન છે; આ કથન અલંકારિક છે. ધાન્યમાં પ્રાણ અને અપાન એટલે પ્રાણની બધી જ શક્તિઓ વ્યાપ્ત છે. ધાન્યનું યોગ્ય સેવન કરવાથી આપણા શરીરમાં પ્રાણાદિક આવે છે અને આપણા શરીરના અવયવો બની કાર્ય કરે છે.

ગર્ભની અંદર રહેનારો જીવ ગર્ભાવસ્થામાં પણ પ્રાણ અને અપાનની ક્રિયા કરતો હોય છે અને તેથી જ તે ત્યાં જીવતો હોય છે. જ્યારે જન્મ સમયે પ્રાણ જન્મ થવા લાયક પ્રેરણા કરે છે ત્યારે તેને જન્મ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે જન્મને અનુકૂલ પ્રેરણા કરવાનું પ્રાણને આધીન છે. આ ચૌદમા મંત્રમાં ' **સઃ પુનઃ જાયતે** ' આ વાક્ય વેદમાં પુનર્જન્મના મૂળની કલ્પના બતાવે છે. જીવાત્મા ફરી ફરી જન્મ ધારણ કરે છે. તે બધું પ્રાણની પ્રેરણાથી થાય છે એવો ભાવ આ મંત્રમાં સ્પષ્ટ છે.

૧૫ માં મંત્રમાં ' **માતરિશ્વા** ' શબ્દનો અર્થ માતાની અંદર રહેનારો, માતાના ગર્ભાશયમાં રહેનારો એવો છે. માતાના ગર્ભમાં પ્રાણરૂપ અવસ્થામાં જીવ રહે છે. તેથી જીવનું નામ ' **માતરિ-શ્વા** ' છે. ગર્ભમાં તેની સ્થિતિ પ્રાણરૂપ હોવાથી જ તેને પ્રાણ નામ મળ્યું છે. તેથી પ્રાણ અને માતરિશ્વા બંને શબ્દો સમાનાર્થક છે.

' **માતરિ-શ્વા** ' નો બીજો અર્થ છે વાયુ વાયુ વાત વગેરે શબ્દો પણ પ્રાણવાચક છે. કારણ કે વાયુરૂપ પ્રાણ આપણે અંદર લઇએ છીએ અને પ્રાણ ધારણ કરીએ છીએ. પ્રાણનો વિચાર કરવાથી એમ ખબર પડે છે કે તેના જ આધારે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનનું સર્વ જગત્ રહે છે. પ્રાણના આધારે બધું રહે છે. પ્રાણ વગર દુનિયામાં કોઇની સ્થિતિ એટલે અસ્તિત્વ હોઇ શકતું નથી. પૂર્વજન્મ આ જન્મ અને પુનર્જન્મ એ બધું પ્રાણના કારણે જ થાય છે. એટલે ભૂત, ભવિષ્ય, વર્તમાનકાળમાં જે કર્મના સંસ્કાર પ્રાણમાં સંચિત થાય છે તે કારણે યોગ્ય રીતે પુનર્જન્મ થાય છે.

ઔષધિઓનો ઉપયોગ જ્યાં સુધી પ્રાણશક્તિ શરીરમાં હોય ત્યાં સુધી જ થાય છે. જ્યારે પ્રાણની શક્તિ શરીરથી વેગળી થવા લાગે છે, ત્યારે કોઇ ઔષધિનો કંઇ પણ ઉપયોગ થતો નથી. આ જ સૂક્તના ૯ મંત્રમાં " પ્રાણ જ ઔષધ છે જે જીવનનો હેતુ છે " એમ કહ્યું છે. તેનું અનુસંધાન આ ૧૬ મા મંત્ર જોડે કરવું ઉચિત છે.

આ મંત્રમાં (૧) **આથર્વણીઃ**, (૨) **આંગિરસીઃ**, (૩) **દૈવીઃ** અને (૪) **મનુષ્યજાઃ** આ ચાર નામો ચાર પ્રકારની ચિકિત્સાના બોધક છે. તેનો વિચાર નીચે મુજબ છે—

(૧) **મનુષ્યજાઃ ઓષધયઃ**– માણસે બનાવેલી દવાઓ એટલે કષાય (ઉકાળો), ચૂર્ણ, અવલેહ, ભસ્મ, કલ્પ વગેરે જે વૈદ્ય, ડોક્ટર, હકીમ બનાવે છે. જેનો સમાવેશ આમાં થાય છે. આ માનવી ઔષધિના પ્રકાર છે. તેથી દૈવી વિધિ શ્રેષ્ઠ હોય છે.

(૨) **દૈવીઃ ઓષધયઃ**– આપ, તેજ, વાયુ અને દેવો મારફતે જે ચિકિત્સા કરાય છે તે દૈવી ચિકિત્સા છે. જલ-ચિકિત્સા, સૌરચિકિત્સા, વાયુચિકિત્સા, વિદ્યુચ્ચિકિત્સા વગેરે બધા દૈવીચિકિત્સાના પ્રકાર છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, વાયુ વગેરેના પ્રત્યક્ષ સંબંધથી આ ચિકિત્સા થાય છે અને આશ્ચર્યકારક ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે, તેની યોગ્યતા મોટી છે. તે સિવાય દેવયજ્ઞ એટલે હવન વગેરે દ્વારા ચિકિત્સા થાય છે તેનો પણ સમાવેશ આ દૈવી ચિકિત્સામાં થાય છે. દેવયજ્ઞદ્વારા દેવતાઓને પ્રસન્ન કરી તે દેવતાઓના જે જે અંશ આપણા શરીરમાં છે, તેમનું આરોગ્ય મેળવવું કોઇ અસ્વાભાવિક પ્રકાર નથી. આ વાત યુક્તિયુક્ત અને તર્કગમ્ય છે.

(૩) **આંગિરસીઃ ઔષધયઃ**– અંગોમાં, અવયવો અને ઇન્દ્રિયોમાં એક પ્રકારનો રસ રહે છે. જે કારણે અમારા અને પ્રાણીઓના શરીરની સ્થિતિ હોય છે. તે રસ દ્વારા જે ચિકિત્સા થય છે, તે આંગિરસી ચિકિત્સા કહેવાય છે. માનસિક ઇચ્છાશક્તિની પ્રબલ પ્રેરણાથી આ રસનો અંગપ્રત્યંગોમાં સંચાર થવાથી રોગોની નિવૃત્તિ થાય છે. માનસિક ચિત્તે કામનાનો તેમાં વિશેષ સંબંધ છે. રૂગ્ણ અવયવોને સંબોધિત કરી નિરોગીતાના ભાવની સૂચના આપવી, તેમ જ રોગીને પોતાની અંગરસ શક્તિને પ્રેરણા કરવા ઉત્તેજીત કરવું આ વિધિમાં મુખ્ય છે. પોતાના આરોગ્ય માટે બહારના સાધનોની નિરપેક્ષતા આ પ્રકારમાં હોવાથી, તેને આંગિરસી-ચિકિત્સા અર્થાત્ પોતાના અંગના રસ દ્વારા થનારી ચિકિત્સા કહે છે.

(૪) **આથર્વણીઃ ઓષધયઃ**–' **અ-થર્વા** નામ છે યોગીનું મનની જુદી જુદી વૃત્તિનો નિરોધ કરનારો ચિત્તવૃત્તિઓને

સ્વાધીન રાખનારો, તેને યોગી અથર્વા કહે છે. આ શબ્દનો અર્થ (અ-થર્વા ' નિશ્ચલ, સ્તબ્ધ, સ્થિર, ગતિહીન એવો છે. સ્થિતપ્રજ્ઞ, સ્થિરબુદ્ધિ, સ્થિરમતિ ઇત્યાદિ શબ્દ આ ભાવ બતાવે છે. યોગીલોક મંત્રપ્રયોગથી જે ચિકિત્સા કરે છે, તેનું નામ છે આથર્વણી-ચિકિત્સા. અંતરના પ્રેમથી, પરમેશ્વર ભક્તિથી, માનસશક્તિથી અને આત્મવિશ્વાસથી મંત્રસિદ્ધિ થાય છે. આ આથર્વણી-ચિકિત્સા બધાથી શ્રેષ્ઠ છે કારણ કે તેમાં જે કાર્ય થાય છે તે આત્માની શક્તિથી થાય છે, માટે અન્ય ચિકિત્સાઓની તુલનામાં આથર્વણી-ચિકિત્સા શ્રેષ્ઠ છે. તેમાં કોઇ શંકા નથી. આ બધા ચિકિત્સાના પ્રકાર ત્યાં સુધી કાર્ય કરે છે જ્યાં સુધી પ્રાણ શરીરમાં રહેવા ઇચ્છે છે. જ્યારે પ્રાણ ચાલ્યો જાય છે ત્યારે કોઇ ચિકિત્સા ફલદાયક થઇ શકતી નથી. આ પ્રકારે પ્રાણનું મહત્ત્વ વિશેષ છે.

પ્રાણની વૃષ્ટિ

જે માણસ પ્રાણની શક્તિનું વર્ણન શ્રદ્ધાથી સાંભળે છે, પ્રાણના બળને વિશ્વાસથી જાણે છે, પ્રાણનું બળ પ્રાપ્ત કરવામાં યશસ્વી થાય છે અને જે મનુષ્યમાં પ્રાણ સારી રીતે પ્રતિષ્ઠિત અને સ્થિર રહે છે, તેનો જ બધા સત્કાર કરે છે, તેની સ્થિતિ ઉત્તમલોકમાં થાય છે અને તેનું યશ સર્વત્ર પ્રસરે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા જે પોતાના પ્રાણને પ્રસન્ન કરે છે અને સ્વાધીન રાખે છે તેનું યશ સર્વ પ્રકારે વધે છે. ૧૯ મા મંત્રમાં ' બલિ ' શબ્દનો અર્થ સત્કાર, પૂજા, અર્પણ, શક્તિપ્રદાન ઇત્યાદિ પ્રકારનો છે. બધા અન્ય દેવો પ્રાણને પૂજે છે, આ વાતનો અનુભવ પોતાના શરીરમાં આવી શકે છે. આંખ, કાન, નાક ઇત્યાદિ બધા અન્ય દેવો પ્રાણની પૂજા કરે છે પ્રાણની ઉપાસનાથી પ્રાણની શક્તિ તેઓમાં પ્રગટ થાય છે. તે જ પ્રકારે પ્રાણાયામની સાધના કરનારા યોગીનો સત્કાર બીજા સજ્જનો કરે છે અને તેના ઉપદેશથી પ્રાણોપાસનાનો માર્ગ જાણી પોતે બળવાન્ બની શકે છે. તે જ કારણે પ્રાણાયામ કરનારા યોગીઓની સર્વત્ર પ્રશંસા થાય છે

વીસમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે સૂરજ, ચંદ્રમા, વાયુ ઇત્યાદિ દેવતાઓના અંશ પ્રાણીઓના શરીરમાં રહે છે તે આંખ, કાન, નાક ઇત્યાદિ ઇન્દ્રિયોના સ્થાનમાં રહે છે. તે દેવતાઓમાં પ્રાણની શક્તિ ભરેલી છે આજ વ્યાપક પ્રાણ પૂર્વ દેહને છોડી બીજા ગર્ભમાં જાય છે. એટલે એકવાર જન્મ્યા પછી તે દેહ છોડી બીજી વાર જન્મ લેવા ગર્ભમાં પ્રવિષ્ટ થાય છે અને યોગ્ય સમયે બીજી વાર જન્મ લે છે. આત્માની શક્તિનું નામ શચી છે. ઇન્દ્રની ધર્મપત્નીનું નામ શચી છે. ધર્મપત્નીનો ભાવ અહીં પોતાની શક્તિ એવો છે. ઇન્દ્ર જીવાત્માનું નામ છે અને તેની શક્તિઓ શચી નામથી પ્રસિદ્ધ છે. પિતાનો અંશ પોતાની બધી શક્તિઓ સાથે પુત્રમાં પ્રવિષ્ટ થાય છે. પિતાના અંગ, ઇન્દ્રિય, અવયવ સમાન પુત્રના કેટલાક અંગ, ઇન્દ્રિયો, અવયવો હોય છે. સ્વભાવ તેમજ ગુણધર્મ પણ કેટલાક અંગે મળતા હોય છે. આ બાબતો ધ્યાનમાં લેતાં જણાશે કે પિતા પોતાની શક્તિઓ સાથે પુત્રમાં કેવી રીતે પ્રવેશે છે. ગૃહસ્થોએ આ વાત વિશેષ ધ્યાનથી *જાણવી જોઇએ, કારણ કે પ્રજાનિર્માણ કરવાનું કાર્ય* તેમનું છે. માતપિતાના સારા અને ખરાબ ગુણદોષ સંતાનમાં આવે છે, માટે માતાપિતાએ પોતે નિર્દોષ થઇ સંતાન ઉત્પન્ન કરવાનો વિચાર કરવો. એટલે કે દોષી માતાપિતાને સંતાન ઉત્પન્ન કરવાનો કોઇ અધિકાર નથી

૨૧ મા મંત્રમાં પ્રાણનું **' हंस '** નામ આવે છે. શ્વાસ અંદર લેતી વેળા **' स '** ઉચ્ચાર થાય છે અને બહાર છોડતી વેળા **' ह '** ઉચ્ચાર થાય છે. **' ह '** અને **' स '** મળી **' हंस '** શબ્દ પ્રાણવાચક થાય છે તેનું જ બીજું રૂપ **' अ-हंस ; सोऽहम् '** વગેરે ઉપાસના માટે બનાવ્યાં છે. તેમાં **' हस '** શબ્દ મુખ્ય છે તેનો ઉલટો શબ્દ બનાવતાં **' सोऽहम् '** બની જાય છે અથવા ' હંસ ' ની સાથે ' ૐ ' મેળવવાથી **' सोऽहम् '** બને છે

स-ह	ह-स
ओं-म्	म्-अमो (सः)
सोऽहं	हं सः

વાચકો અહીં બંને રૂપો જોઇ શકે છે સાંપ્રદાયિક ઝગડાઓ બાજુ મૂકી જો વાચકો મૂળ વૈદિક કલ્પનાઓ જોશે તો તેમને મોટું આશ્ચર્ય જણાશે **' ૐ '** શબ્દ આત્માનો વાચક છે અને **' हंस '** શબ્દ પ્રાણનો વાચક છે. આત્માનો પ્રાણ સાથે આ પ્રકારે સંબંધ છે. આત્મા બ્રહ્માનો વાચક છે અને બ્રહ્માનું વાહન હંસ છે, આ પૌરાણિક રૂપકમાં આત્માનો પ્રાણની સાથે અખંડ સંબંધ વર્ણન કર્યો છે આ હંસ માનસસરોવરમાં ક્રીડા કરે છે, અહીં પ્રાણ પણ હૃદયરૂપી

અંતઃકરણમાં વસતા માનસસરોવરમાં ક્રીડા કરે છે. હૃદય-કમળમાં જીવાત્માનો નિવાસ સુપ્રસિદ્ધ છે. એટલે કમલાસનસ્થ બ્રહ્મદેવ અને તેનું વાહન હંસ, આ બંનેની મૂળ વૈદિક કલ્પના અહીં આ પ્રકારે સ્પષ્ટ થાય છે.

બ્રહ્મા, બ્રહ્મદેવ	આત્મા, જીવાત્મા, બ્રહ્મ
હંસ-વાહન	પ્રાણ-વાહન
કમલ-આસન	હૃદય કમલ
માનસ સરોવર	અંતઃકરણ (હૃદય)
પ્રેરક કર્તાદેવ	પ્રેરક આત્મા

વેદમાં હંસનું વર્ણન અનેક મંત્રોમાં આવેલું છે. તેનો મૂળ આશય આ પ્રકારે જોવો યોગ્ય છે. વેદમાં 'અસૌ-અહં (યજુ ૪૦-૧૭)' કહ્યું છે. અસુ એટલે પ્રાણ-શક્તિની અંદર રહેનારો હું આત્મા છું આ ભાવ ઉક્ત મંત્રનો છે. તેજ ભાવ ઉક્તરચાને પણ છે. પ્રાણ સાથે આત્માનું અવસ્થાન છે. આ પ્રાણ જ 'હંસ' છે. તે (સલિલં) હૃદયના માનસ સરોવરમાં ક્રીડા કરે છે. શ્વાસ લેતીવેળા આ પ્રાણ તે સરોવરમાં ડુબકી મારે છે અને ઉચ્છ્વાસ લેતી વેળા ઉપર ઉઠે છે અહીં એવો પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થાય છે, કે જ્યારે ઉચ્છ્વાસ વેળા પ્રાણ બહાર જાય છે ત્યારે પ્રાણ મરતો કેમ નથી ? પૂર્ણ ઉચ્છ્વાસ લઇ પૂર્ણ શ્વાસને બહાર છોડવાથી પણ મનુષ્ય મરતો નથી તેનું કારણ આ મંત્રમાં કહ્યું છે. જે પ્રકારે હંસપક્ષી એક પગ પાણીમાં રાખી બીજો પગ ઉપાડે છે, તેમજ ઉચ્છ્વાસ રૂપે બહાર જતાં પ્રાણ પોતાનો એક પગ હૃદયના રક્તાશયમાં મજબુત રાખે છે અને બીજા પગને જ બહાર કાઢે છે કદિ હૃદયમાંના પગને હલાવતો નથી.

તાત્પર્ય પ્રાણ પોતાની એક શક્તિને શરીરમાં સ્થિર કરી બીજી શક્તિથી બહાર જઇ પોતાનું કાર્ય કરે છે. તેથી મનુષ્ય મરતો નથી. જો તે પોતાનો બીજો પગ ઉપાડી બહાર જશે તો આજ, કાલ, દિવસ, રાત્રી, પ્રકાશ, અંધારૂં વગેરે બધું જ મટી જશે, એટલે કોઇ પ્રાણી જીવતાં રહેશે નહિ, જીવન પછી જ કાલનું જ્ઞાન થાય છે આ પ્રકારે પ્રાણનો સંબંધ છે. દરેક મનુષ્યે સારી પેઠે વિચાર કરી આ સંબંધનું જ્ઞાન સારી રીતે મેળવવું જોઇએ 'હ સ' શબ્દ જોડે પ્રાણોપાસનાનો વિચાર પણ આ મંત્રથી વ્યક્ત થાય છે. શ્વાસની સાથે 'સ' કારનું શ્રવણ અને ઉચ્છ્વાસની સાથે 'હૂં' કારનું શ્રવણ કરવાથી પ્રાણોપાસના થાય છે તેથી ચિત્તની એકાગ્રતા ત્વરિત સાધ્ય થાય છે. આજ 'સો' અક્ષરનું શ્રવણ શ્વાસની સાથે અને 'હૂં'નું શ્રવણ ઉચ્છ્વાસની સાથે કરવાથી 'હંસ'નો જપ બની જાય છે. આ પ્રાણોપાસનાનો એક પ્રકાર છે. સાંપ્રદાયિક લોકોએ તે ઉપર વિભિન્ન અને વિલક્ષણ કલ્પનાઓ રચેલી છે, પરંતુ મૂળ તરફ ધ્યાન આપી ભ્રમપ્રમોથી દૂર રહેવું અમને ઠીક લાગે છે. હવે તેનું વધુ વર્ણન જુઓ—

આ શરીરમાં આઠ ચક્રો છે, જેમાં પ્રાણ જાય છે અને વિલક્ષણ કાર્ય કરે છે, આ વાત ૨૨ મા મંત્રમાં કહી છે, મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂરક, સૂર્ય, અનાહત, વિશુદ્ધિ, આજ્ઞા અને સહસ્રાર આ તે આઠ ચક્રો છે. ક્રમશઃ ગુદાથી માંડી માથાના ઉપરના ભાગ સુધી આઠ ઠેકાણે આ આઠ ચક્રો છે. પીઠના મેરૂદંડમાં તે હોય છે. તે પ્રત્યેક ચક્રમાં પ્રાણ જાય છે અને પોતાનું નિયત કાર્ય કરે છે. જે લોકો પ્રાણાયામ કરે છે તેમને પોતાનો પ્રાણ તે ચક્રમાં પહોંચી ગયાનો અનુભવ થાય છે અને ત્યાંની સ્થિતિનો પણ પત્તો લાગે છે, ઉપર મસ્તિષ્કમાં સહસ્રાર ચક્રનું સ્થાન છે. તેજ મસ્તિષ્કનો મધ્ય અને મુખ્ય ભાગ છે. પ્રાણનું એક કેન્દ્ર હૃદયમાં છે. આ પ્રકારે એક કેન્દ્રની સાથે આઠ ચક્રોમાં સહસ્ર આરીઓ વડે આગળ પાછળ ચાલનારૂં આ પ્રાણ ચક્ર છે. શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ તેમજ પ્રાણ-અપાન દ્વારા પ્રાણચક્રની ગતિ આગળ અને પાછળ થાય છે. આ બાબતો જાણવી અને અનુભવવી એ વાચકો માટે ઉચિત છે. પ્રાણનો એક ભાગ શરીરની શક્તિઓ સાથે સંબંધ રાખે છે અને બીજો ભાગ આત્માની શક્તિ સાથે સંબંધ રાખે છે. શારીરિક શક્તિની સાથે સંબંધ રાખનારા પ્રાણના ભાગનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું ઘણું સહેલું છે, પરંતુ આત્મિક શક્તિની સાથે સંબંધ રાખનારા પ્રાણના ભાગનું જ્ઞાન કરી લેવું ઘણું કઠણ છે. અડધા ભાગની સાથે બધા ભુવનોને બનાવે છે, જે તેનો બીજો અર્ધ છે તે કોનું ચિન્હ છે એટલે તેનું જ્ઞાન કોને થઇ શકે છે ! આત્માના જ્ઞાન સાથે જ તેનું જ્ઞાન થઇ શકે છે.

પ્રાણ બધાનો પ્રભુ છે, આ વિષે પહેલાજ મંત્રમાં કહ્યું છે. બધામાં ગતિમાન અને મુખ્ય આ પ્રાણજ છે. બ્રહ્મ એટલે આત્મશક્તિ સાથે રહેનારો આ પ્રાણ આલસ્ય રહિત થઇ અને ધીરજ સાથે કાર્ય કરવામાં સમર્થ બની મારા શરીરમાં અનુકૂલતા સાથે રહે આ ઇચ્છા ઉપાસકે

મનમાં ધારણ કરવી જોઇએ. અન્ય ઇંદ્રિયોને આળસ હોઇ શકે પણ પ્રાણમાં આલસ્ય કદી હોતું નથી, તેથી જ પ્રાણનું વિશેષણ 'અ-તંદ્ર' એટલે આલસ્યરહિત એવું રાખ્યું છે. આજ ભાવ ૨૫ મા મંત્રમાં કહ્યો છે.

બધી ઇંદ્રિયો આરામ લે છે, આળસુ બને છે, સુઇ જાય છે અને નીચે પડી જાય છે; પરંતુ પ્રાણ એકલોજ રાતદિવસ ઉભો રહી જાગ્રત રહે છે. અથવા જાણે આ શરીરરૂપી મંદિરનું સંરક્ષણ કરવા ઉભો રહી પહેરો ભરે છે. ક્યારેય સૂતો નથી, કદિ આરામ કરતો નથી અને પોતાના કાર્યમાં પાછા-પાની કરતો નથી. બધી ઇંદ્રિયો ઉંઘ લે છે પણ આ પ્રાણ સૂતેલો કોઇએ કદિ સાંભળ્યો નથી. એટલે કે વિશ્રામ ન લેતાં આ પ્રાણ રાત દિવસ શરીરમાં કાર્ય કરે છે.

તેથીજ પ્રાણોપાસના નિરંતર થઇ શકે છે. જુઓ, કોઇ એક વસ્તુ ઉપર દૃષ્ટિ કેંદ્રિત કરવાથી થાકી જાય છે. દૃષ્ટિ થાકી ગયા પછી તેની ઉપાસના આંખો વડે કરી શકાય નહિ. આ પ્રકારે બીજી ઇંદ્રિયો પણ થાકી જાય છે અને વિશ્રામ ઇચ્છે છે, તેથી બીજી ઇંદ્રિયો વડે ઉપાસના નિરંતર થઇ શકિત નથી. પણ પ્રાણ કોઇ દિવસ થાકતો નથી અને કોઇ દિવસ વિશ્રામની ઇચ્છા કરતો નથી. તેથી તેની સાથે જે પ્રાણોપાસના કરાય છે તે નિરંતર હોઇ શકે છે. વચ્ચે રોકાયા વગર પ્રાણોપાસના થઇ શકે છે, તેથી તેનું મહત્ત્વ અત્યંત છે. હવે આ સૂક્તનો છેલ્લો મંત્ર શું કહે છે તે જુઓ—

'હે પ્રાણ! મારાથી તું દૂર ન થા. દીર્ઘકાળ સુધી મારી અંદર રહે, હું દીર્ઘકાળ જીવવા માગું છુ, હું દીર્ઘ આયુથી યુક્ત થઇ સો વરસ કરતા વધારે જીવન વ્યતિત કરીશ. માટે મારાથી છૂટો ન થા." આ ભાવના ઉપાસકે મનમાં ધારવી જોઇએ. અન્નમય મન અને આપોમય પ્રાણ છે. તેથી પ્રાણને પાણીનો ગર્ભ કહ્યો છે. ઉપાસકે પોતાના મનની અંદર એવી ભાવના સ્થિર કરવી જોઇએ, કે મેં પ્રાણાયામાદિ વડે પોતાના શરીરમાં પ્રાણને બાંધી રાખ્યો છે. તેથી તે પ્રાણ વિખૂટો પડી મારાથી દૂર જશે નહિ પ્રાણાયામાદિ સાધનો ઉપર દૃઢ વિશ્વાસ રાખી તે સાધનો દ્વારા મારા શરીરમાં પ્રાણ સ્થિર થયો છે, એવો દૃઢ ભાવ રહેવો જોઇએ અને મનમાં અકાલ મૃત્યુનો કદિ વિચાર પણ ન આવવો જોઇએ. આત્મા ઉપર વિશ્વાસ રાખવાથી ઉપર મુજબ ભાવના દૃઢ બની જાય છે. આ પ્રાણ સૂક્તમાં નીચે મુજબ ભાવ છે—

*

પ્રાણસૂક્તનો સારાંશ

(૧) પ્રાણના આધીન બધું છે, પ્રાણ બધાનો મુખ્ય છે.

(૨) પ્રાણ પૃથ્વી ઉપર, અંતરિક્ષમાં અને દ્યુલોકમાં પણ છે.

(૩) દ્યુલોકનો પ્રાણ સૂરજકિરણો વડે પૃથ્વી ઉપર આવે છે, અંતરિક્ષનો પ્રાણ વરસાદ વડે પૃથ્વી ઉપર પહોંચે છે અને પૃથ્વી ઉપરનો પ્રાણ હંમેશા અહીં વાયુ રૂપે રહે છે.

(૪) અંતરિક્ષસ્થ અને દ્યુલોકસ્થ પ્રાણ વડે જ બધાનું જીવન છે. આ પ્રાણની પ્રાપ્તિથી બધાને આનંદ થાય છે

(૫) એકજ પ્રાણ વ્યક્તિના શરીરમાં પ્રાણઅપાનાદિ જુદા જુદા રૂપોમાં પરિણત થાય છે. શરીરના પ્રત્યેક અંગ, અવયવ, અને ઇંદ્રિયોમાં એટલે સર્વત્ર પ્રાણ જ કાર્ય કરે છે.

(૬) પ્રાણ જ સર્વ ઔષધિયોની ઔષધિ છે. પ્રાણના કારણે શરીરના બધા દોષો દૂર થાય છે. પ્રાણની અનુકૂલતા ન હોય તો કોઇ દવા કામ કરી શકતી નથી અને પ્રાણની અનુકૂલતા હોય તો દવા વગર પણ આરોગ્ય સચવાય છે.

(૭) પ્રાણ જ દીર્ઘ જીવન આપનારો છે.

(૮) પ્રાણ બધાનો પિતા અને પાલક છે. સર્વત્ર વ્યાપક પણ છે.

(૯) મૃત્યુ, રોગ અને બળ આ બધા પ્રાણના કારણે જ થાય છે. બધી ઇંદ્રિયો પ્રાણની સાથે રહેવાથી જ બળ પ્રાપ્ત કરે છે. શ્રેષ્ઠ પુરૂષ પ્રાણને વશ કરી બળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સત્યનિષ્ઠ પુરૂષ પ્રાણની પ્રસન્નતાથી ઉત્તમ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે છે.

(૧૦) પ્રાણની સાથે જ બધી દેવતાઓ છે. બધાને પ્રેરણા આપનારો પ્રાણ છે.

(૧૧) ધાન્યમાં પ્રાણ રહે છે. તે ભોજન દ્વારા શરીરમાં જઇ શરીરનું બળ વધારે છે.

(૧૨) ગર્ભમાં પણ પ્રાણ કાર્ય કરે છે. પ્રાણની પ્રેરણાથીજ ગર્ભ બહાર આવે છે અને વધે છે.

(૧૩) પ્રાણ મારફતે પિતાના બધા ગુણ, કર્મ, સ્વભાવ અને શક્તિઓ પુત્રમાં આવે છે.

(૧૪) પ્રાણજ હંસ છે અને તે હૃદયના માનસસરોવરમાં ક્રીડા કરે છે. જ્યારે તે ચાલ્યો જાય છે ત્યાર પછી કંઇ પણ જ્ઞાન થતું નથી.

(૧૫) શરીરના આઠ ચક્રોમાં, મસ્તિષ્કમાં અને હૃદયના

કેન્દ્રમાં બિજ રૂપે પ્રાણ રહે છે. તે સ્થૂલ શક્તિથી બધા શરીરનું ધારણ કરે છે અને સૂક્ષ્મ શક્તિથી આત્માની સાથે ગુપ્ત સંબંધ રાખે છે.

(૧૬) પ્રાણમાં આળસ અને થકાવટ હોતી નથી. ભીતિ અને સંકોચ હોતો નથી. કારણ કે તેનો બ્રહ્મ અથવા આત્મા સાથે સંબંધ હોય છે.

(૧૭) પ્રાણ શરીરમાં રહી ખડો પહેરો ભરે છે. બીજી ઇન્દ્રિયો થાકી જાય છે અને સુઇ જાય છે, પરંતુ પ્રાણ કદિ થાકતો નથી કે વિશ્રાન્તિ લેતો નથી તે જો વિશ્રામ લે તો મૃત્યુ જ થાય છે.

(૧૮) માટે બધાએ પ્રાણને સ્વાધીન કરવો જોઇએ અને તેની શક્તિથી બળવાન્ થવું જોઇએ.

આ પ્રકારે આ સૂક્તનો ભાવ જોયા પછી વેદોમાં બીજા પ્રાણ વિષયક જે જે ઉપદેશ છે તેનો વિચાર કરીશું.

ઋગ્વેદમાં પ્રાણ વિષયક ઉપદેશ

ઋગ્વેદમાં પ્રાણ વિષયક નીચે આપેલો મંત્ર છે; તે જોવાથી ઋગ્વેદનો પ્રાણ વિષે ઉપદેશ સમજાશે—

प्राणाद्वायुरजायत ॥

(ઋ. ૧૦।૯૦।૧૩, અથર્વ. ૧૯।૬।૭)

“ પરમેશ્વરીય પ્રાણશક્તિથી આ વાયુની ઉત્પત્તિ થઇ છે. ” આ વાયુ અમારો પૃથ્વી સ્થાનીય પ્રાણ છે. વાયુ વગર એક ક્ષણ પણ જીવન રહેવું મુશ્કેલ છે બધા પ્રાણી આ વાયુને ચાહે છે પરંતુ કોઇએ એમ ન માની લેવું કે આ વાયુ જ પ્રાણ છે. કારણ કે પરમેશ્વરની પ્રાણશક્તિથી તેની ઉત્પત્તિ છે. આ વાયુ અમારા ફેફસામાં જ્યારે આવે છે, ત્યારે તેની સાથે પરમેશ્વરની પ્રાણશક્તિ અમારી અંદર આવે અને તેથી અમારું જીવન વ્યતિત થાય છે. આ ભાવ પ્રાણાયામની વખતે મનમાં ધારણ કરવો જોઇએ. પ્રાણ જ જીવન છે, આ વિષે નીચેનો મંત્ર જુઓ—

आयुर्नः प्राणः । (ઋ. ૨।૬।૧૧)

“ પ્રાણ જ આયુ છે. ” જ્યાં સુધી પ્રાણ રહે છે ત્યાં સુધી જ જીવન હોય છે તેથી જે દીર્ઘ આયુ ઇચ્છે છે તેઓએ પોતાના પ્રાણને અને પ્રાણ સ્થાનને મજબુત બનાવવું. પ્રાણનું સ્થાન ફેફસામાં હોય છે. ફેફસાં બલવાન કરવાથી પ્રાણમાં બળ આવી જાય છે અને તે દ્વારા દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

અસુ-નીતિ

રાજનીતિ, સમાજનીતિ, ગૃહનીતિ આ શબ્દો સમાન ‘ અસુ-નીતિ ’ શબ્દ છે, રાજ્ય ચલાવવાનો પ્રકાર રાજ્ય-નીતિથી વ્યક્ત થાય છે. તેજ પ્રકારે ‘ અસુ ’ એટલે પ્રાણનો વ્યવહાર કરવાની રીતિને ‘ અસુનીતિ ’ કહેલું છે. Guide to life, way to life ' એટલે જીવનનો માર્ગ ' આ ભાવ ‘ અસુનીતિ ’ શબ્દ વ્યક્ત કરે છે, આ પ્રો. મેક્ષમુલ્લર, પ્રો. રોથ વગેરેનું કથન સત્ય છે. જુઓ—

असुनीते पुनरस्मासु चक्षुः पुनः प्राणमिह नो धेहि भोगम् । ज्योक्पश्येम सूर्यमुच्चरंतमनुमते मृळया नः स्वस्ति ॥ (ઋ. ૧૦।૫૯।૬)

‘ હે અસુનીતે ! અહીં અમારી અંદર ફરી ચક્ષુ, પ્રાણ અને ભોગ ધારણ કર. સૂરજનો ઉદય અમે ઘણાં દિવસો સુધી જોઇ શકીએ, હે અનુમતે ! અમને બધાને સુખી કર અને અમને સ્વાસ્થ્ય યુક્ત રાખ ’

‘ અસુની નીતિ ’ એટલે ‘ પ્રાણ ધારણ કરવાની રીત ’ જ્યારે સમજાય છે, ત્યારે આંખની શક્તિ ઓછી થઇ હોય તો પણ ફરી ઉત્તમ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પ્રાણ જવાની સંભાવના હોવા છતાં ફરી પ્રાણની સ્થિરતા કરી શકાય છે. ભોગ ભોગવાની અશક્યતા હોવા છતાં ભોગ ભોગવાની શક્યતા થાય છે. મૃત્યુ પાસે આવતાં સૂરજનું દર્શન અશક્ય હોવા છતાં દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ થયા પછી ફરી સૂરજની ઉપાસના થઇ શકે છે. પ્રાણનીતિને અનુકૂલ બુદ્ધિ રાખવાથી આ બધું થઇ શકે છે, તેમાં જરા પણ શંકા નથી. તેમજ—

असुनीते मनो अस्मासु धारय जीवातवे सु प्र तिरा न आयुः । रारंधि नः सूर्यस्य संदृशि घृतेन त्वं तन्वं वर्धयस्व ॥ (ઋ. ૧૦।૫૯।૫)

‘ હે અસુનીતે ! અમારી અંદર મનની ધારણા કરો અને અમારી આયુ ઘણી લાંબી કરો. સૂરજ દર્શન અમે કરીએ. તું ઘીથી શરીર વધાર. ’

આયુષ્ય વધારવાની રીત આ મંત્રમાં વર્ણન કરેલી છે. પહેલી વાત મનની ધારણાની છે. મનની ધારણા એવી દૃ

અને પાકી હોવી જોઇએ કે, હું યોગસાધનો વડે દીર્ઘ જીવન અવશ્ય પ્રાપ્ત કરીશ, તેમજ કોઇ કારણે મારૂં જીવન ક્ષીણ બનશે નહિ, આ પ્રકારે મનની પાકી ધારણા કરવી જોઇએ. મનની દૃઢશકિત અને દૃઢવિશ્વાસ ઉપર જ સિદ્ધિ અવલંબિત હોય છે. સરજના પ્રકાશનો દીર્ઘ આયુ સાથે સંબંધ વેદમાં સુપ્રસિદ્ધ છે. જે માણસો પ્રાણાયામ આદિ દ્વારા પ્રાણનું બળ વધારવા ઇચ્છે તેમણે ઘી પુષ્કળ ખાઇ પોતાનું શરીર પુષ્ટ રાખવું જોઇએ. પ્રાણાયામ પુષ્કળ કરી ઘી ન ખાય તો શરીર કૃશ બનશે. માટે પ્રાણાયામ કરનારા લોકો માટે ઉચિત છે કે તે પોતાના ભોજનમાં ઘી અધિક સેવન કરે.

આ પ્રકારે આ પ્રાણનીતિનું શાસ્ત્ર છે. વાચકોએ આ મંત્રનો વિચાર કરી દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયોનું સાધન પ્રાણાયામ દ્વારા કરવું.

યજુર્વેદમાં પ્રાણ વિષયક ઉપદેશ

પ્રાણની વૃદ્ધિ

પ્રાણનું સંવર્ધન કરવાના વિષયમાં વેદનો ઉપદેશ નીચેના મંત્રમાં આવ્યો છે—

प्राणस्त आप्यायताम् ॥ (યજુ. ૬।૧૫)

' તારો પ્રાણ સંવર્ધિત થાવ. ' પ્રાણની શકિત વધારવાની ઘણી અવશ્યકતા છે, કારણ કે પ્રાણની શકિત સાથે બધા અવયવોની શકિતનો સંબંધ છે, તેની સૂચના નીચેનો મંત્ર આપી રહ્યો છે—

ऐन्द्रः प्राणो अंगे अंगे नि दीध्यदैन्द्र उदानो अंगे अंगे निधीतः ॥ (ય. ૬।૨૦)

' (**ऐन्द्रः प्राणः**) આત્માની શકિતથી પ્રેરીત પ્રાણ પ્રત્યેક અંગમાં પહોંચ્યો છે, આત્માની શકિતથી પ્રેરિત ઉદાન પ્રત્યેક અંગમાં રાખ્યો છે. ' આ પ્રકારે આંતરિક શકિતનું વર્ણન વેદે કરેલું છે.

પ્રત્યેક અંગમાં પ્રાણ રહે છે અને ત્યાં આત્માની પ્રેરણાથી કાર્ય કરે છે. આ મંત્રમાં એમ સૂચના મળે છે કે જે અંગ, અવયવ અથવા ઇંદ્રિયમાં પ્રાણ શકિત ઓછી હશે, ત્યાં આત્માની પ્રબળ ઇચ્છા શકિત વડે પ્રાણની શકિત વધારી શકાય છે. આજ પૂર્વોકત સૂકતમાં કહેલી ' આંગિરસ-વિદ્યા ' છે, પોતાના કયા શરીરાવયવમાં પ્રાણશકિતની ન્યૂનતા છે, તે જાણી પોતાની આત્મિક ઇચ્છાં શકિત વડે ત્યાં પ્રાણશકિત પહોંચાડવી, આજ આપણું આરોગ્ય વધારવાનો ઉપાય છે. વેદમાં જે ' આંગિરસ વિદ્યા ' છે તે આજ છે. પ્રાણનું રક્ષણ કરવા વિષે નીચેનો મંત્ર જુઓ—

प्राणं मे पाह्यपानं मे पाहि व्यानं मे पाहि ॥

(ય. ૧૪।૮;૧૭)

' મારા પ્રાણ, અપાન અને વ્યાનનું સંરક્ષણ કરો. ' તેમનું સંરક્ષણ કરવાથી જ તે પ્રાણ બધા શરીરનું સંરક્ષણ કરી શકે છે. તેમજ—

प्राणं ते शुंधामि । (યજુ. ૬।૧૪)

प्राणं मे तर्पयत । (યજુ. ૬।૩૧)

' પ્રાણની પવિત્રતા કરૂં છું. પ્રાણની તૃપ્તિ કરો. ' તૃપ્તિ અને પવિત્રતાથી પ્રાણનું સંરક્ષણ થાય છે. ઇન્દ્રિયો અતૃપ્ત હોવાથી મનુષ્ય ભોગો તરફ જાય છે અને પતિત થાય છે. આ પ્રકારે ભોગોમાં ફસેલો મનુષ્ય પોતાની પ્રાણશકિત વ્યર્થ ગુમાવી બેસે છે. માટે પ્રાણનું સંવર્ધન કરવા ઇચ્છના મનુષ્યે પોતાનું જીવન પવિત્ર અને નિત્યતૃપ્ત વૃત્તિથી વ્યતીત કરવું. અપવિત્રતા અને અસંતુષ્ટતા આ બે દોષ પ્રાણની શકિત ઘટાડનાર છે શકિત ઘટાવનારૂં કોઇ કાર્ય કરવું જોઇએ નહિ, કારણ કે—

प्राणं न वीर्यं नसि । (ય ૨૧।૪૯)

' નાકમાં પ્રાણશકિત અને વીર્ય વધારો. ' પ્રાણશકિત નાક સાથે સંબંધ રાખે છે અને જ્યારે આ પ્રાણશકિત બળવાન્ થાય છે ત્યારે વીર્ય પણ વધે છે અને સ્થિર થાય છે. વીર્ય અને પ્રાણ આ બંને શકિતઓ સાથે રહે છે. શરીરમાં વીર્ય રહેવાથી પ્રાણ રહે છે અને પ્રાણ સાથે વીર્ય પણ રહે છે. એકબીજાની આસરે રહેનારી આ શકિતઓ છે. જે મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ કરી ઊર્ધ્વરેતા બને છે અને તેનો પ્રાણ પણ બળવાન્ થાય છે, તેને પ્રાણાયામની સિદ્ધિ સહેલાઇથી થાય છે. તેમજ જે પ્રારંભથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ નિયમપૂર્વક કરે છે તેમનું વીર્ય સ્થિર થાય છે. જો કે પૂર્વાયુષ્યમાં કોઇ કારણવશ કોઇનું બ્રહ્મચર્ય પાલન તુટી ગયું હોય, તો પણ તે નિયમપૂર્વક અનુષ્ઠાનથી ઉત્તર જીવનમાં પ્રાણ સાધનાથી પોતાના શરીરમાં પ્રાણશકિતનું સંવર્ધન અને વીર્ય રક્ષણ કરી શકે છે. જેનું બ્રહ્મચર્ય પ્રથમથી જ સિદ્ધ હોય છે, તેને શીઘ્ર અને સહજ સિદ્ધિ થાય છે. પણ જેને આરંભથી સિદ્ધિ હોતી નથી તેને આ વાત પ્રયત્નથી સિદ્ધ થાય છે. પ્રાણશકિત સંવર્ધન માટેના ઉપાયોમાં ગાયન પણ એક ઉપાય છે.

કેન્દ્રમાં બિંદુ રૂપે પ્રાણ રહે છે. તે સ્થૂલ શક્તિથી બધા શરીરનું ધારણ કરે છે અને સૂક્ષ્મ શક્તિથી આત્માની સાથે ગુપ્ત સંબંધ રાખે છે.

(૧૬) પ્રાણમાં આળસ અને થકાવટ હોતી નથી. ભીતિ અને સંકોચ હોતો નથી. કારણ કે તેનો બ્રહ્મ અથવા આત્મા સાથે સંબંધ હોય છે.

(૧૭) પ્રાણ શરીરમાં રહી ખરો પહેરો ભરે છે. બીજી ઇન્દ્રિયો થાકી જાય છે અને સુઇ જાય છે; પરંતુ પ્રાણ કદિ થાકતો નથી કે વિશ્રાંતિ લેતો નથી તે જો વિશ્રામ લે તો મૃત્યુ જ થાય છે.

(૧૮) માટે બધાએ પ્રાણને સ્વાધીન કરવો જોઇએ અને તેની શક્તિથી બળવાન્ થવું જોઇએ.

આ પ્રકારે આ સૂક્તનો ભાવ જોયા પછી વેદોમાં બીજા પ્રાણ વિષયક જે જે ઉપદેશ છે તેનો વિચાર કરીશું.

ઋગ્વેદમાં પ્રાણ વિષયક ઉપદેશ

ઋગ્વેદમાં પ્રાણ વિષયક નીચે આપેલો મંત્ર છે, તે જોવાથી ઋગ્વેદનો પ્રાણ વિષે ઉપદેશ સમજાશે—

प्राणाद्वायुरजायत ॥
(ઋ. ૧૦।૯૦।૧૩; અથર્વ. ૧૯।૬।૭)

" પરમેશ્વરીય પ્રાણશક્તિથી આ વાયુની ઉત્પત્તિ થઇ છે. " આ વાયુ અમારો પૃથ્વી સ્થાનીય પ્રાણ છે. વાયુ વગર એક ક્ષણ પણ જીવન રહેવું મુશ્કેલ છે. બધા પ્રાણી આ વાયુને ચાહે છે. પરંતુ કોઇએ એમ ન માની લેવું કે આ વાયુ જ પ્રાણ છે. કારણ કે પરમેશ્વરની પ્રાણશક્તિથી તેની ઉત્પત્તિ છે. આ વાયુ અમારા ફેંફસામાં જ્યારે આવે છે, ત્યારે તેની સાથે પરમેશ્વરની પ્રાણશક્તિ અમારી અંદર આવે અને તેથી અમારું જીવન વ્યતિત થાય છે. આ ભાવ પ્રાણાયામની વખતે મનમાં ધારણ કરવો જોઇએ. પ્રાણ જ જીવન છે, આ વિષે નીચેનો મંત્ર જુઓ—

आयुर्नः प्राणः । (ऋ. १।६६।१)

" પ્રાણ જ આયુ છે. " જ્યાં સુધી પ્રાણ રહે છે ત્યાં સુધી જ જીવન હોય છે તેથી જે દીર્ઘ આયુ ઇચ્છે છે તેઓએ પોતાના પ્રાણને અને પ્રાણ સ્થાનને મજબુત બનાવવું. પ્રાણનું સ્થાન ફેફસામાં હોય છે. ફેફસા બલવાન કરવાથી પ્રાણમાં બળ આવી જાય છે અને તે દ્વારા દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

અસુ-નીતિ

રાજનીતિ, સમાજનીતિ, ગૃહનીતિ આ શબ્દો સમાન ' અસુ-નીતિ ' શબ્દ છે. રાજ્ય ચલાવવાનો પ્રકાર રાજ-નીતિથી વ્યક્ત થાય છે. તેજ પ્રકારે ' અસુ ' એટલે પ્રાણનો વ્યવહાર કરવાની રીતિને ' અસુનીતિ ' કહેલ છે. Guide to life, way to life ' એટલે જીવનનો માર્ગ ' આ ભાવ ' અસુનીતિ ' શબ્દ વ્યક્ત કરે છે. આ પ્રો. મેક્ષમુલ્લર, પ્રો. રોથ વગેરેનું કથન સત્ય છે. જુઓ—

असुनीते पुनरस्मासु चक्षुः पुनः प्राणमिह नो धेहि भोगम् । ज्योक्पश्येम सूर्यमुच्चरंतमनु‑मते मृळया नः स्वस्ति ॥ (ઋ. ૧૦।૫૯।૬)

' હે અસુનીતે ! અહીં અમારી અંદર ફરી ચક્ષુ, પ્રાણ અને ભોગ ધારણ કર. સૂરજનો ઉદય અમે ઘણાં દિવસો સુધી જોઇ શકીએ. હે અનુમતે ! અમને બધાને સુખી કર અને અમને સ્વાસ્થ્ય યુક્ત રાખ '

' અસુની નીતિ ' એટલે ' પ્રાણ ધારણ કરવાની રીત ' જ્યારે સમજાય છે, ત્યારે આંખની શક્તિ ઓછી થઇ હોય તો પણ ફરી ઉત્તમ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પ્રાણ જવાની સંભાવના હોવા છતાં ફરી પ્રાણની સ્થિરતા કરી શકાય છે. ભોગ ભોગવવાની અશક્યતા હોવા છતાં ભોગ ભોગ-વાની શક્યતા થાય છે. મૃત્યુ પાસે આવતાં સૂરજનું દર્શન અશક્ય હોવાં છતાં દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ થયા પછી ફરી સૂરજની ઉપાસના થઇ શકે છે. પ્રાણનીતિને અનુકૂલ બુદ્ધિ રાખવાથી આ બધું થઇ શકે છે, તેમાં જરા પણ શંકા નથી. તેમજ—

असुनीते मनो अस्मासु धारय जीवातवे सु प्र तिरा न आयुः । रारंधि नः सूर्यस्य संदृशि घृतेन त्वं तन्वं वर्धयस्व ॥ (ઋ. ૧૦।૫૯।૫)

' હે અસુનીતે ! અમારી અંદર મનની ધારણા કરો અને અમારી આયુ ઘણી લાંબી કર. સૂરજ દર્શન અમે કરીએ. તું ઘીથી શરીર વધાર. '

આયુષ્ય વધારવાની રીત આ મંત્રમાં વર્ણન કરેલી છે. પહેલી વાત મનની ધારણાની છે. મનની ધારણા એવી દૃઢ

અને પાકી હોવી જોઇએ કે, હું યોગસાધનો વડે દીર્ઘ જીવન અવશ્ય પ્રાપ્ત કરીશ, તેમજ કોઇ કારણે મારું જીવન ક્ષીણ બનશે નહિ, આ પ્રકારે મનની પાકી ધારણા કરવી જોઇએ. મનની દઢશક્તિ અને દઢવિશ્વાસ ઉપર જ સિદ્ધિ અવલંબિત હોય છે. સૂરજના પ્રકાશનો દીર્ઘ આયુ સાથે સંબંધ વેદમાં સુપ્રસિદ્ધ છે. જે માણસો પ્રાણાયામ આદિ દ્વારા પ્રાણનું બળ વધારવા ઇચ્છે તેમણે ઘી પુષ્કળ ખાઇ પોતાનું શરીર પુષ્ટ રાખવું જોઇએ. પ્રાણાયામ પુષ્કળ કરી ઘી ન ખાય તો શરીર કૃશ બનશે. માટે પ્રાણાયામ કરનારા લોકો માટે ઉચિત છે કે તે પોતાના ભોજનમાં ઘી અધિક સેવન કરે.

આ પ્રકારે આ પ્રાણનીતિનું શાસ્ત્ર છે. વાચકોએ આ મંત્રનો વિચાર કરી દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયોનું સાધન પ્રાણાયામ દ્વારા કરવું.

યજુર્વેદમાં પ્રાણ વિષયક ઉપદેશ

પ્રાણની વૃદ્ધિ

પ્રાણનું સંવર્ધન કરવાના વિષયમાં વેદનો ઉપદેશ નીચેના મંત્રમાં આવ્યો છે—

प्राणस्त आप्यायताम् ॥ (યજુ. ૬।૧૫)

' તારો પ્રાણ સંવર્ધિત થાવ. ' પ્રાણની શક્તિ વધારવાની ઘણી અવશ્યકતા છે, કારણ કે પ્રાણની શક્તિ સાથે બધા અવયવોની શક્તિનો સંબંધ છે, તેની સૂચના નીચેનો મંત્ર આપી રહ્યો છે—

ऐन्द्रः प्राणो अंगे अंगे निदीध्यदैन्द्र उदानो अंगे अंगे निधीतः ॥ (ય. ૬।૨૬૦)

'(ऐन्द्रः प्राणः) આત્માની શક્તિથી પ્રેરીત પ્રાણ પ્રત્યેક અંગમાં પહોંચ્યો છે, આત્માની શક્તિથી પ્રેરિત ઉદાન પ્રત્યેક અંગમાં રાખ્યો છે. ' આ પ્રકારે આંતરિક શક્તિનું વર્ણન વેદે કરેલું છે.

પ્રત્યેક અંગમાં પ્રાણ રહે છે અને ત્યાં આત્માની પ્રેરણાથી કાર્ય કરે છે. આ મંત્રમાં એમ સૂચના મળે છે કે જે અંગ, અવયવ અથવા ઇંદ્રિયમાં પ્રાણ શક્તિ ઓછી હશે, ત્યાં આત્માની પ્રબળ ઇચ્છા શક્તિ વડે પ્રાણની શક્તિ વધારી શકાય છે. આજ પૂર્વોક્ત સૂક્તમાં કહેલી ' આંગિરસ-વિદ્યા ' છે, પોતાના કયા શરીરાવયવમાં પ્રાણશક્તિની ન્યૂનતા છે, તે જાણી પોતાની આત્મિક ઇચ્છા શક્તિ વડે ત્યાં પ્રાણશક્તિ પહોંચાડવી, આજ આપણું આરોગ્ય વધારવાનો ઉપાય છે. વેદમાં જે ' આંગિરસ વિદ્યા ' છે તે આજ છે. પ્રાણનું રક્ષણ કરવા વિષે નીચેનો મંત્ર જુઓ—

प्राणं मे पाह्यपानं मे पाहि व्यानं मे पाहि ॥ (ય. ૧૪।૮।૧૭)

' મારા પ્રાણ, અપાન અને વ્યાનનું સંરક્ષણ કરો. ' તેમનું સંરક્ષણ કરવાથી જ તે પ્રાણ બધા શરીરનું સંરક્ષણ કરી શકે છે. તેમજ—

प्राणं ते शुंधामि । (યજુ. ૬।૧૪)

प्राणं मे तर्पयत । (યજુ. ૬।૩૧)

' પ્રાણની પવિત્રતા કરું છું. પ્રાણની તૃપ્તિ કરો. ' તૃપ્તિ અને પવિત્રતાથી પ્રાણનું સંરક્ષણ થાય છે. ઇન્દ્રિયો અતૃપ્ત હોવાથી મનુષ્ય ભોગો તરફ જાય છે અને પતિત થાય છે. આ પ્રકારે ભોગોમાં ફસેલો મનુષ્ય પોતાની પ્રાણશક્તિ વ્યર્થ ગુમાવી બેસે છે. માટે પ્રાણનું સંવર્ધન કરવા ઇચ્છના મનુષ્યે પોતાનું જીવન પવિત્ર અને નિત્યતૃપ્ત વૃત્તિથી વ્યતીત કરવું. અપવિત્રતા અને અસંતુષ્ટતા આ બે દોષ પ્રાણની શક્તિ ઘટાડનાર છે. શક્તિ ઘટાવનારું કોઇ કાર્ય કરવું જોઇએ નહિ, કારણ કે—

प्राणं न वीर्यं नसि । (ય. ૨૧।૪૯)

' નાકમાં પ્રાણશક્તિ અને વીર્ય વધારો. ' પ્રાણશક્તિ નાક સાથે સંબંધ રાખે છે અને જ્યારે આ પ્રાણશક્તિ બળવાન્ થાય છે. ત્યારે વીર્ય પણ વધે છે અને સ્થિર થાય છે. વીર્ય અને પ્રાણ આ બંને શક્તિઓ સાથે રહે છે. શરીરમાં વીર્ય રહેવાથી પ્રાણ રહે છે અને પ્રાણ સાથે વીર્ય પણ રહે છે. એકબીજાની આસરે રહેનારી આ શક્તિઓ છે. જે મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ કરી ઊર્ધ્વરેતા બને છે અને તેનો પ્રાણ પણ બળવાન્ થાય છે, તેને પ્રાણાયામની સિદ્ધિ સહેલાઇથી થાય છે. તેમજ જે પ્રારંભથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ નિયમપૂર્વક કરે છે તેમનું વીર્ય સ્થિર થાય છે. જો કે પૂર્વાયુષ્યમાં કોઇ કારણવશ કોઇનું બ્રહ્મચર્ય પાલન તુટી ગયું હોય, તો પણ તે નિયમપૂર્વક અનુષ્ઠાનથી ઉત્તર જીવનમાં પ્રાણ સાધનાથી પોતાના શરીરમાં પ્રાણશક્તિનું સંવર્ધન અને વીર્ય રક્ષણ કરી શકે છે. જેનું બ્રહ્મચર્ય પ્રથમથી જ સિદ્ધ હોય છે, તેને શીઘ્ર અને સહજ સિદ્ધિ થાય છે. પણ જેને આરંભથી સિદ્ધિ હોતી નથી તેને આ વાત પ્રયત્નથી સિદ્ધ થાય છે. પ્રાણશક્તિ સંવર્ધન માટેના ઉપાયોમાં ગાયન પણ એક ઉપાય છે.

ગાયન અને પ્રાણશક્તિ

साम प्राणं प्रपद्ये । (યજુ. ૩૬।૧)

' પ્રાણને હું સામને શરણ થાઉં છું. ' સામવેદ ગાયન અને ઉપાસનાનો વેદ છે. ઈશ ઉપાસના અને ઈશ ગુણોના ગાયન વડે પ્રાણનું બળ વધે છે. કેવળ ગાનવિદ્યાથી પણ મનની એકાગ્રતા અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. માટે ગાયનથી દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ગાયકો જો ખરાબ વ્યસનોમાં ન સપડાય તો તે બીજાઓ કરતાં દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે, ગાયનનો આરોગ્ય સાથે અત્યંત સંબંધ છે. ઉપાસનાની સાથે પણ ગાયનનો સંબંધ છે. મન ગાયનથી ઉપાસનામાં અત્યંત તલ્લીન થાય છે અને આજ તલ્લીનતા પ્રાણશક્તિને પ્રબળ કરનારી છે. હાલમાં ગાયનનો ધંધો કરનારા સ્ત્રીપુરુષોએ પોતાનું આચરણ ઘણું જ પતિત બનાવ્યું છે, પણ તે દોષ ગાયનનો નથી, તે દોષ તે માણસોનો છે. તાત્પર્ય એ કે જે વાચકો પોતાના પ્રાણને બળવાન્ કરવા ઇચ્છે છે, તેઓએ સામગાયન અવશ્ય સીખવું અથવા સાધારણ ગાયન સીખી તેનો ઉપાસનામાં ઉપયોગ કરી મનની તલ્લીનતા પ્રાપ્ત કરવી.

मयि प्राणापानौ । (અ. ૩૬।૧)

' મારી અંદર પ્રાણ અને અપાન બળવાન્ રહે. ' આ ઇચ્છા દરેક માણસ પોતાના મનમાં ધારણ કરે છે; પરંતુ કોઈ કોઈ વખતે વ્યવહાર તેની વિરૂદ્ધ કરે છે. જ્યારે ઇચ્છા અનુસાર વ્યવહાર થય જશે ત્યારે સિદ્ધિમાં કોઈ પ્રકારનું વિઘ્ન થઈ શકશે નહિ. આ પ્રાણનું પ્રકરણ છે, એનો બહારનો સંબંધ શુદ્ધ વાયુ સાથે છે અને અંદરનો સંબંધ નાક આદિ સ્થાનો સાથે છે, તેથી કહ્યું છે કે—

वातं प्राणेन अपानेन नासिके । (અ. ૨૫।૨)

' પ્રાણથી વાયુની પ્રસન્નતા અને અપાનથી નાકની પૂર્તતા કરવી જોઇએ. ' બાહ્ય શુદ્ધ અને પ્રસન્ન વાયુની સાથે પ્રાણ અમારા શરીરમાં જાય છે અને નાક જ તેનું પ્રવેશ દ્વાર છે. બાહ્યવાયુની પ્રસન્નતા અને નાકની શુદ્ધિ અવશ્ય કરવી જોઇએ. નાકની મલીનતા અને અપવિત્રતાના કારણે પ્રાણની ગતિમાં રૂકાવટ થાય છે. પ્રાણની પ્રતિષ્ઠા માટે અમારા બધા પ્રયત્નો હોવા જોઇએ, તેની સૂચના નીચેના મંત્રોથી મળે છે—

પ્રાણની પ્રતિષ્ઠા

विश्वस्मै प्राणायापानाय व्यानायोदानाय प्रतिष्ठायै चरित्राय ॥ (અ. ૧૩।૧૯; ૧૪।૧૨; ૧૫।૧૪)

विश्वस्मै प्राणायापानाय व्यानाय विश्वं ज्योतिर्यच्छ ॥ (અ. ૧૩।૨૪; ૧૪।૧૪; ૧૫।૫૮)

प्राणाय स्वाहापानाय स्वाहा व्यानाय स्वाहा ॥ (અ. ૨૨।૨૩; ૨૩।૧૮)

' પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન આદિ બધા પ્રાણોની પ્રતિષ્ઠા અને તેમનો વ્યવહાર ઉત્તમ રીતે થવો જોઇએ. બધા પ્રાણોને તેજસ્વી કરો. બધા પ્રાણો માટે ત્યાગ કરો. '

દરેક માણસે, પોતાના આચરણના કારણે પ્રાણનું બળ વધી રહ્યું છે કે ઘટી રહ્યું છે, પોતાની પ્રાણની પ્રતિષ્ઠા વધે છે કે ઘટે છે, પોતાના પ્રાણના વ્યવહાર સારી રીતે ચાલે છે કે તેમાં કોઇ ખામી છે, પોતાના પ્રાણનું તેજ વધી રહ્યું છે કે ઘટી રહ્યું છે, તે જોવું ઉચિત છે, તે જોવું દરેકનું કર્તવ્ય છે. તે વિષે વિચાર કરવાથી જ દરેક જાણી શકે છે કે હું પોતાનું પ્રાણ વિષયક કર્તવ્ય યોગ્ય પ્રકારે કરી રહ્યો છું કે નહિ ! પ્રાણ વિષયક કર્તવ્યનું સ્વરૂપ ' **स्वाहा** ' શબ્દ દ્વારા વ્યક્ત થઇ રહ્યું છે. બીજી બધી ઇંદ્રિયો ગૌણ છે, પ્રાણ મુખ્ય છે, તેથી અન્ય ઇંદ્રિયોના ભાગોનો સ્વાહાકાર પ્રાણના સંવર્ધન માટે થવો જોઇએ. એટલે ઇંદ્રિયોને ભોગ ભોગવવા માટે જે શક્તિ ખર્ચ થઇ રહી છે, તેનો મોટો ભાગ પ્રાણશક્તિ વધારવા માટે ખર્ચ થવો જોઇએ. મનુષ્યના સામાન્ય વ્યવહાર જોવાથી સમજાશે કે ઇંદ્રિયભોગ ભોગવવામાં જો ૧૦૦ માંથી ૯૯ ભાગ ખર્ચ થતો હોય તો પ્રાણસંવર્ધનમાં એક ભાગ પણ ખર્ચ થતો નથી. મુખ્ય પ્રાણ માટે કંઇ શક્તિ ખર્ચ થતી નથી પરંતુ ગૌણ ઇંદ્રિયભોગના માટે જ બધી શક્તિનો વ્યય થઇ રહ્યો છે ! શું આ આશ્ચર્યની વાત નથી ? ખરૂં જોતાં મુખ્ય માટે અધિક અને ગૌણ માટે ઓછો વ્યય હોવો જોઇએ. આજ વેદ કહ્યું છે કે પ્રાણના સંવર્ધન માટે પોતાની શક્તિ સ્વાહા કરો. પોતાનો સમય, પ્રયત્ન, બળ અને બીજા બધા સાધનો પ્રાણસંવર્ધન માટે કેટલા ખર્ચ થાય છે અને ભોગના માટે કેટલા ખર્ચ થાય છે, તેનો વિચાર કરવો. મનુષ્યોનો વ્યવહાર ઉલટો થઇ રહ્યો છે, તેથી તે વિષે સાવધાનતા રાખવી. દરરોજના એવા વિભાગ કરવા જોઇએ કે જેમાં મોટો ભાગ પ્રાણવર્ધન કાર્યમાં સમર્પણ થાય. જુઓ–

राजा मे प्राणः । (યજુ. ૨૦।૫)

' મારો પ્રાણ રાજા છે. ' આખા શરીરનો વિચાર કરતા ખબર પડી જાય છે કે બધાનો રાજા પ્રાણ છે, એમ ચોક્કસ

સમજી લેવું કે પોતાનો પ્રાણ ખરેખર રાજા જ છે. જ્યારે તમારા ઘરમાં રાજા પરોણો થઇ આવે છે, તે વખતે તમે રાજાનું આદરાતિથ્ય કરો છો અને તેના નોકરો તરફ પણ જરૂર ધ્યાન આપો છો પણ રાજાની તરફ જેટલું ધ્યાન અપાય છે તેટલું નોકરો તરફ અથવા બીજા કોઇના તરફ અપાતું નથી. તે જ ન્યાય અહીં છે. આ શરીરમાં પ્રાણનામક રાજા અતિથિ આવેલો છે અને બધી ઇંદ્રિયો તેના અનુચર છે, માટે પ્રાણની સેવા-શુશ્રૂષા વધારે કરવી જોઇએ, કારણ કે તે ઠીક રહેશે તો બીજા અનુચરો ઠીક રહેશે. પરંતુ જો રાજા અસંતુષ્ટ થઇ ચાલ્યો જાય તો એક પણ અનુચર તમને મદદ કરી શકશે નહિ.

હાલમાં ઇંદ્રિયોના ભોગ વધારવા પાછળ જ બધા પડી જાય છે. પ્રાણની શક્તિ વધારવાનો ખ્યાલ કોઇ કરતા નથી. તેથી પ્રાણ અપ્રસન્ન થઇ જલદી આ શરીરને છોડી ચાલ્યો જાય છે. જ્યારે પ્રાણ શરીરને છોડવા લાગે છે ત્યારે બીજી ઇન્દ્રિય-શક્તિઓ પણ તેની સાથે આ શરીરને છોડી જાય છે. તેજ અલ્પજીવનનું કારણ છે. પણ ઘણુંજ ઓછા લોકો તે બાબતનો વિચાર પ્રારંભથી કરે છે. તાત્પર્ય ઇન્દ્રિયભોગ ભોગવવા માટે શક્તિ કમી ખર્ચ કરવી જોઇએ, તેનો સંયમ જ કરવો જોઇએ અને જો બળ હોય તો તે અર્પણ કરી પ્રાણની શક્તિ વધારવાની પરાકાષ્ઠા કરવી જોઇએ. પોતાના પ્રાણને ખરાબ અથવા ખોટા કામ માટે ખરચ કરવામાં ઘણી મોટી હાની થાય છે. દુર્વ્યસનો અને કુકર્મો પણ કેટલા છે જેમાં લોકો પોતાના પ્રાણ અર્પણ કરવા આનંદથી પ્રવૃત્ત થાય છે. વાસ્તવિક જોતાં સત્કર્મમાં જ પોતાની પ્રાણશક્તિ ખર્ચ કરવી જોઇએ. જુઓ, વેદ શું કહે છે—

સત્કર્મ અને પ્રાણ

आयुर्यज्ञेन कल्पतां प्राणो यज्ञेन कल्पताम् ।

(ય. ૯।૨૧;૧૮।૨૯;૨૨।૩૩)

प्राणश्च मेऽपानश्च मे व्यानश्च मे असुश्च मे यज्ञेन कल्पंताम् । (ય. ૧૮।૨)

प्राणश्च मे यज्ञेन कल्पंताम् । (ય. ૧૮।૨૨)

'મારું જીવન યજ્ઞથી વધે, મારો પ્રાણ યજ્ઞથી સમર્થ થાય. મારો પ્રાણ, અપાન, વ્યાન અને સાધારણ પ્રાણ યજ્ઞ વડે બળવાન્ થાય મારો પ્રાણ યજ્ઞ માટે સમર્પિત થાય.'

યજ્ઞનો અર્થ સત્કર્મ છે. જે કર્મ સાથે મહાન્ પુરુષોનો સત્કાર થાય છે, બધાનો વિરોધ દૂર થઇ એકતાની વૃદ્ધિ થાય છે અને પરસ્પર ઉપકાર થાય છે તેને યજ્ઞ કહેવાય છે. યજ્ઞ અનેક પ્રકારના છે, પરંતુ સૂત્રરૂપે બધા યજ્ઞોનું તત્ત્વ ઉક્ત પ્રકારનું છે. તેથી યજ્ઞની સાથે પ્રાણનો સંબંધ આવવાથી પ્રાણમાં બળ વધવા લાગે છે સ્વાર્થ અને પોતાના માટે જ કરાયેલા કર્મોના કારણે પ્રાણશક્તિનો સંકોચ થાય છે અને જનતાના કલ્યાણનું વ્યાપક કર્મ કરવા માટે પ્રવૃત્ત થવાથી પ્રાણની શક્તિ વિકાસ પામે છે. વાચકો આ પ્રમાણે પોતાને શુભ કર્મોમાં પરોવી, સમર્પિત કરી પોતાના પ્રાણને વિશાલ કરશે. વેદમાં અગ્નિ આદિ દેવતાઓનું જ્યાં વર્ણન આવ્યું છે ત્યાં તેમનો પ્રાણ-રક્ષક ગુણ પણ વર્ણવ્યો છે. કારણ કે જે દેવતા પ્રાણરક્ષક હોય તેની જ ઉપાસના કરવી જોઇએ. જુઓ—

પ્રાણદાતા અગ્નિ

प्राणदा अपानदा व्यानदा वर्चोदा वरिवोदाः ।

(ય. ૧૭।૧૫)

प्राणपा मे अपानपाश्चक्षुष्पाः श्रोत्रपाश्च मे ।
वाचो मे विश्वभेषजो मनसोऽसि विलायकः ॥

(ય. ૨૦।૩૪)

'તું પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, તેજ અને સ્વાતંત્ર્ય આપનારો છે. તું મારો પ્રાણ, અપાન, આંખ, કાન વગેરેનો સંરક્ષક છે. મારી વાણીના દોષ દૂર કરનારો તેમજ મનને શુદ્ધ અને પવિત્ર કરનારો છે.'

પ્રાણનું સત્કર્મ માટે પ્રદાન કરવું, પ્રાણનું સંરક્ષણ કરવું, ઇન્દ્રિયોનો સંયમ કરવો, વાણીના દોષ દૂર કરવા અને મનની પવિત્રતા કરવી આ કાર્ય સૂક્ષ્મરૂપે ઉપરના મંત્રમાં કહ્યા છે. એટલું કરવાથી માણસ તેના જીવનમાં સફળ થયો એમ કહેવાય. મન અને વાણી પવિત્ર ન હોવાના કારણે દુનિયામાં કેટલા અનર્થો થઇ રહ્યા છે તેની ગણના થઇ શકે નહિ. મન, વાણી, ઇન્દ્રિય અને પ્રાણ એમની સ્વાધીનતા પ્રાપ્ત કરવા માટે જ બધા ધર્મ અને કર્મો થાય છે. તેથી પોતાની ઉન્નતિ ઇચ્છતા લોકોએ આ કર્તવ્ય તરફ હંમેશા પોતાનો ખ્યાલ રાખવો જોઇએ. હવે પ્રાણની વિભૂતિ બનાવનારો મંત્ર જુઓ—

अयं पुरो भुव । तस्य प्राणो भौवायनो वसन्तः प्राणायनः ॥ (ય ૧૩।૫૪)

'તે આગળ ભૂવર્લોક છે, તેમાં રહે છે તેથી તેને ભૌવાયન કહે છે. વસન્ત પ્રાણાયન છે.'

'ભૂર્લોક પૃથ્વી છે અને અંતરિક્ષ લોક ભૂવર્લોક છે, આ પ્રાણનું સ્થાન છે. આ અવકાશમાં પ્રાણ વ્યાપક છે, વાયુનું અને પ્રાણનું એકજ સ્થાન છે. બન્ને અંતરિક્ષમાંજ રહે છે. વસંત પ્રાણનો ઋતુ છે. કારણ કે આ ઋતુમાં બધા જગતમાં પ્રાણ શક્તિનો સંચાર થઇ બધા વૃક્ષોને નવજીવન પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રાણનો અવતાર બધાએ જોવો જોઇએ. પ્રાણના સંચારથી દુનિયામાં કેટલું પરિવર્તન થાય છે તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ અહીં દેખાઇ આવે છે. આ ઋતુમાં બધા વૃક્ષ આદિ નૂતન પલ્લવોથી સુશોભિત થાય છે, ફળોથી યુક્ત હોવાના કારણે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે. ફળ, ફૂલ અને પલ્લવ જ બધી સૃષ્ટિના નવજીવનની સાક્ષી આપે છે. આ પ્રકારે જેમને પ્રાણ પ્રસન્ન થાય છે, તેમને પણ સ-ફલ-તા પ્રાપ્ત થાય છે. જે પ્રકારે બધી સૃષ્ટિ પ્રાણની પ્રસન્નતાથી પુષ્પવતી અને ફલવતી થાય છે તે પ્રકારે માણસ પણ પ્રાણને વશ કરવાથી પોતાના અભીષ્ટમાં સફલતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પ્રાણ સાથે ઇન્દ્રિયોનો વિકાસ

સુતી વેળા આપણી ઇન્દ્રિયો કેવી રીતે નરમ બની જાય છે અને ફરી જાગ્રત વેળા કેવાં વ્યક્ત, તેજ બને છે, તેનો વિચાર દરેકે કરવો તેથી પોતાના આત્મા અને પ્રાણ-શક્તિના મહત્વનો પતો લાગે છે તેનો પ્રકાર જુઓ—

पुनर्मनः पुनरायुर्म आगन्पुनः प्राणः पुनरात्मा म आगन् । पुनश्चक्षुः पुनः श्रोत्रं म आगन् वैश्वानरो अदब्धस्तनूपा अग्निर्नः पातु दुरिता-दवद्यात् ॥ (ય. ૪।૧૫)

'મારું મન, આયુ, પ્રાણ, આત્મા, આંખ, કાન વગેરે ફરી મને પ્રાપ્ત થયાં છે શરીરનો રક્ષક, બધા લોકોનું કલ્યાણ કરનારો આત્મા પાપોથી અમને બધાને બચાવે'

સુતી વેળા મન વગેરે બધી ઇંદ્રિયો લીન-થઇ ગય હતી, જો કે પ્રાણ જાગૃત હતો પણ તેના કાર્યની અમને માહિતી હતી નહી. તે બધું કાલની જેમ આજે ફરી નવું પ્રાપ્ત થયું છે. આ આત્માની શક્તિનો, પ્રભાવ કેટલો આશ્ચર્ય-કારક છે ! તે આત્મશક્તિ અમને પાપથી બચાવે. પ્રાણશક્તિની સાથે આ શક્તિઓનું લીન થવુ અને ફરી પ્રાપ્ત થવું દરરોજ થઇ રહ્યું છે. તેનો વિચાર કરવાથી પુનર્જન્મનું જ્ઞાન થાય છે. કારણ કે જે બાબતો નિદ્રા સમયે થાય છે તે તેવી જ રીતે મરણ સમયે પણ થાય છે અને તે જ પ્રકારે મહા-પ્રલયના સમયે પણ થાય છે. નિયમ બધે એક જ છે. પ્રાણ સાથે બીજી ઇંદ્રિયો કેવી રીતે રહે છે, પ્રાણ કેવી રીતે જાગે છે અને અન્ય ઇંદ્રિયો થાકી જઇ કેવી રીતે લીન બની જાય છે તેનો વિચાર કરવાથી પોતાના આત્મશક્તિનું ભાન થય છે અને તે જ્ઞાન પોતાની શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે સહાયક થાય છે, આપણા પ્રાણનો વિશ્વવ્યાપક પ્રાણ સાથે સંબંધ છે તે જોવો જોઇએ. એવી સૂચના નીચેના મંત્રમાં આપી છે.

વિશ્વવ્યાપક પ્રાણ

सं प्राणः प्राणेन गच्छताम् ॥ (ય. ૬।૧૮)

सं ते प्राणो वातेन गच्छताम् ॥ (ય ૬।૧૦)

'પોતાનો પ્રાણ વિશ્વવ્યાપક પ્રાણ જોડે સંગત થાવ. તારો પ્રાણવાયુ જોડે સંગત થાવ.' તાત્પર્ય આપણો પ્રાણ અલગ નથી, તે સાર્વભૌમિક પ્રાણનો એક ભાગ છે. તે દૃષ્ટિએ પોતાના પ્રાણને જાણવો જોઇએ. બધા અંતરિક્ષમાં પ્રાણનો દરિયો ભરેલો છે, તેમાંથી થોડો પ્રાણ મારી અંદર આવી મારા શરીરમાં જીવન આપી રહ્યો છે, શ્વાસ-પ્રશ્વાસ દ્વારા તે જ સાર્વભૌમિક પ્રાણ અંદર જઇ રહ્યો છે, વગેરે ભાવના મનમાં ધારણ કરવી જોઇએ. તાત્પર્ય આ સાર્વ-ભૌમિક દૃષ્ટિ હમેશા ધારણ કરવી જોઇએ. બધાની ઉન્નતિમાં એકની ઉન્નતિ છે, સમષ્ટિની ઉન્નતિમા વ્યષ્ટિની ભલાઇ છે આ વૈદિક સિદ્ધાંત છે. માટે સમષ્ટિની વ્યાપક દૃષ્ટિ પ્રત્યેક ઉપાસકની અંદર ઉત્પન્ન થવી જોઇએ. તે ઉપર કહ્યા મુજબ થઇ શકે છે. આ પ્રાણ વિષે બીજી કેટલીક બાબતો નીચેના મંત્રમાં જુઓ—

લડનારો પ્રાણ

अविर्न मेषो नसि वीर्याय, प्राणस्य पंथा अमृतो ग्रहाभ्याम् । सरस्वत्युपवाकैर्व्यानं नस्यानि बर्हि-र्बदरैर्जजान ॥ (ય ૧૯।૯૦)

'(मेषः न) ઘેટાની સમાન લડનારો (अविः) સંરક્ષક પ્રાણવાયુ વીર્ય માટે (नसि) નાકમાં રાખ્યો છે. (ग्रहाभ्यां) શ્વાસ ઉચ્છ્વાસ રૂપ બંને ગ્રાહો વડે પ્રાણનો અમૃતમય માર્ગ બન્યો છે. (बदरैः उपवाकैः) સ્થિર

સ્તુતિઓ વડે (सरस्वती) સુષુમ્ણા નાડી (व्यानं) સર્વ શરીર વ્યાપક વ્યાન પ્રાણને તેમજ (नस्यानि) નાક જોડે સંબંધ રાખનારા બીજા પ્રાણોને (वहिः जजान) પ્રગટ કરે છે. '

સ્પર્ધા કરનાર, શત્રુની સાથે યુદ્ધ કરી તેનો પરાજય કરનારો યોદ્ધા હોય છે. તેજ પ્રાણનું કાર્ય આપણા શરીરમાં છે. બધી વ્યાધિઓ અને શરીરના બધા શત્રુઓ સાથે લડી, શરીરનું આરોગ્ય નિત્ય સુસ્થિતિમાં રાખવાનું કાર્ય કરનારો મહાવીર આપણા શરીરમાં મુખ્ય પ્રાણ જ છે. તે યોદ્ધાની જેમ લડે છે. તેનું નામ ' अविः ' છે કારણ તે અવન એટલે આખા શરીરનું સંરક્ષણ કરે છે. અવનના બીજા અર્થો પણ જોવા જેવા છે—રક્ષણ, ગતિ, કાંતિ, પ્રીતિ, તૃપ્તિ, જ્ઞાન, પ્રવેશ, શ્રવણ, સ્વામિત્વ, પ્રાર્થના, ઇચ્છા, તેજ, પ્રાપ્તિ, આલિંગન, હિંસા, દાન, ભાગ અને વૃદ્ધિ એટલા અવ્ ધાતુના અર્થો છે. આ બધા અર્થ પ્રાણવાચક ' अवि ' શબ્દમાં છે. પ્રાણનું કાર્ય આ શબ્દો વડે વ્યક્ત થાય છે. વાચકોએ આ અર્થ લઇ પોતાના પ્રાણ અને ધર્મ તેમજ કર્મ જાણવાનો યત્ન કરવો.

આટલા કાર્યો કરનારો સંરક્ષક પ્રાણ આપણા નાકમાં રહ્યો છે. નાકના સ્થાનમાં રહેલો એક જ પ્રાણ આપણા શરીરમાં ઉપર કહેલા બધા કાર્યો કરે છે. એજ તેનું મહત્ત્વ છે. આ પ્રાણનો માર્ગ 'અ–મૃત'મય છે. એટલે આ માર્ગમાં મરણ નથી. આ માર્ગનું રક્ષણ કરનારા બે ગ્રહો છે. ' શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ ' આ બે ગ્રહ આ માર્ગનું સંરક્ષણ કરી રહ્યા છે. બધાને તાબે રાખનારા, બધાનું ગ્રહણ કરનારા, ગ્રહ હોય છે. શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ વડે આખા શરીરનું ઉત્તમ ગ્રહણ થઇ રહ્યું છે, માટે તે ગ્રહ છે. આ બે ગ્રહોના કારણે પ્રાણનો માર્ગ મરણરહિત થયો છે. જ્યાં સુધી શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ ચાલે છે ત્યાં સુધી શરીરમાં ' અમૃત ' રહે છે. પરંતુ જ્યારે બે ગ્રહો દૂર જાય ત્યારે મરણ આવે છે

' ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા ' આ ત્રણ નાડીઓ શરીરમાં છે. તેમને જ ' ગંગા, જમુના, સરસ્વતી ' પણ કહે છે. એટલે સરસ્વતી તે સુષુમ્ણા નાડી તેમાં પ્રાણની પ્રેરકશક્તિ છે. ચિત્તસ્થિર કરી જે ઉપાસના કરે છે, એટલે દૃઢ વિશ્વાસથી જે પરમાત્માની ભક્તિ કરે છે, તેની અંદર સુષુમ્ણા દ્વારા આ પ્રાણ વધારે પ્રભાવ બતાવે છે. તાત્પર્ય ઉપાસનાની જોડે જ પ્રાણનું બલ વધે છે. વ્યાન પ્રાણ તે છે કે જે શરીરને વ્યાપી રહે છે અને બીજા પ્રાણ નસ્ય એટલે નાસિકા સાથે સંબંધ રાખનારા પ્રાણ છે. આ બધા પ્રાણોની પ્રેરણા સુષુમ્ણા નાડી કરે છે. પરમેશ્વરભક્તિનું બળ આ સુષુમ્ણામાં વધે છે અને તે વડે પ્રાણનું સામર્થ્ય પણ પ્રગટ થાય છે.

સરસ્વતીમાં પ્રાણ

આ મંત્રમાં પ્રાણાયામ સાધનાની કેટલીક ગુપ્ત વાતો સરસ શબ્દો વડે લખી છે. તેથી વાચકોએ આ મંત્રનો વિશેષ વિચાર કરવો જોઇએ. આ મંત્રમાં જે સરસ્વતીનું વર્ણન આવ્યું છે, તેજ વર્ણન નીચેના મંત્રમાં જુઓ—

अश्विना तेजसा चक्षुः प्राणेन सरस्वती वीर्यम् ।
वाचेन्द्रो बलेनेन्द्राय दधुरिन्द्रियम् ॥ (ય. ૨૦।૮૦)

' અશ્વિદેવો તેજની સાથે ચક્ષુ આપે છે. સરસ્વતી પ્રાણ શક્તિની સાથે વીર્ય આપે છે. ઇંદ્ર (इंद्राय) જીવાત્મા માટે વાણી અને બલની સાથે ઇંદ્રિયશક્તિ અર્પણ કરે છે. '

આ મંત્રમાં સરસ્વતી જીવનશક્તિ સાથે વીર્ય આપે છે એમ કહ્યું છે. આ સરસ્વતી શબ્દ પણ પૂર્વોક્ત સુષુમ્ણા નાડીનો વાચક છે. અશ્વિનૌ શબ્દ ધન અને ઋણ શક્તિઓનો વાચક છે.

આ મંત્રમાં ઇંદ્ર શબ્દ બે વાર આવ્યો છે. પહેલો પરમાત્મા વાચક અને બીજો જીવાત્મા વાચક છે. ઇંદ્રિય શબ્દ આત્માની શક્તિનો વાચક છે. કેટલાક લોકો સરસ્વતી શબ્દનો નદી અર્થ લઇ વિલક્ષણ અર્થ કરે છે, તેઓએ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે વૈદિક શબ્દ આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો વાચક મુખ્યતઃ છે અને પછી અન્ય પદાર્થોના વાચક હોય છે. હવે પ્રાણ વિષે બીજા બે મંત્ર જુઓ—

ભોજન અને પ્રાણ

धान्यमसि धिनुहि देवान् प्राणाय त्वोदानाय त्वा व्यानाय त्वा । दीर्घामनु प्रसितिमायुषे धाम् ॥
(ય. ૧।૨૦)

प्राणाय मे वर्चोदा वर्चसे पवस्व व्यानाय मे वर्चोदा वर्चसे पवस्वोदानाय मे वर्चोदा वर्चसे पवस्व ॥ (ય ૭।૨૭)

' તું અનાજ છે દેવોને ધન્ય કરો. પ્રાણ, ઉદાન અને વ્યાનને માટે તારો સ્વીકાર કરું છું જીવન માટે દીર્ઘમર્યાદા

ધારણ કરું છું. મારા પ્રાણ, વ્યાન અને ઉદાન તેજની વૃદ્ધિ માટે શુદ્ધ બને.'

સાત્વિક ધાન્યનો આહાર ઇંદ્રિયાદિક દેવોને શુદ્ધ, પવિત્ર અને પ્રસન્ન કરે છે. સાત્વિક ભોજનથી પ્રાણનું બલ વધે છે અને જીવન વધે છે. શુદ્ધતાથી પ્રાણની શક્તિ વિકસિત થાય છે. વગેરે ઘણા ઉત્તમ ભાવ ઉપરના મંત્રોમાં વાચક જોઇ શકે છે. વધુ એક મંત્ર જુઓ—

સહસ્રાક્ષ અગ્નિ

अग्ने सहस्राक्ष शतमूर्धं छतं ते प्राणाः सहस्रं व्यानाः। त्वं साहस्रस्य राय ईशिषे तस्मै ते विधेम वाजाय स्वाहा ॥ (य. १७।७१)

'હે હજાર આંખોવાળા અગ્નિ! તારા સેંકડો પ્રાણ સેંકડો વ્યાન અને હજાર ઉદાન છે. સહસ્ર ધનો ઉપર તારું પ્રભુત્વ છે. તેથી શક્તિ માટે અમે તારી પ્રશંસા કરીએ છીએ.'

આ મંત્રનો 'સહસ્રાક્ષ અગ્નિ' આત્મા છે, શતક્રતુ, ઇંદ્ર, સહસ્રાક્ષ વગેરે શબ્દો આત્મા વાચક જ છે. સહસ્ર તેજોને ધારણ કરનારો આત્મા જ સહસ્રાક્ષ અગ્નિ છે. પ્રાણ, ઉદાન, વ્યાન વગેરે બધા પ્રાણ સેંકડો પ્રકારના છે. પ્રાણનું સ્થાન શરીરમાં નિશ્ચિત છે. હૃદયમાં પ્રાણ છે, ગુદામાં અપાન છે, નાભી સ્થાનમાં સમાન છે, કંઠમાં ઉદાન છે અને વ્યાન સર્વશરીરમાં ભરેલો છે. પ્રત્યેક ઠેકાણે નાના મોટા અવયવો છે અને પ્રત્યેક અવયવમાં સૂક્ષ્મ ભેદ હજારો છે. પ્રત્યેક સ્થાનમાં અને સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ ભેદમાં તે તે પ્રાણની ઉપસ્થિતિ છે. તાત્પર્ય પ્રત્યેકના પ્રાણના સેંકડો અને હજારો ભેદ હોઇ શકે છે. આ પ્રકારે આ પ્રાણશક્તિનો વિસ્તાર હજારો રૂપોથી આખા શરીરમાં સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ અંશમાં થયો છે. કારણ કે પ્રાણશક્તિ વશ હોવાના કારણે બધા અંગપ્રત્યંગો પોતાના સ્વાધીન બની જાય છે અને પ્રાણશક્તિને વશ થવાથી આખા શરીરની નિરોગીતા પણ સિદ્ધ થાય છે.

આ પ્રકારે યજુર્વેદમાં પ્રાણવિષયક ઉપદેશ છે. યજુર્વેદનો ઉપદેશ ક્રિયા-પ્રધાન હોય છે. તેથી વાચકોએ તે ઉપદેશ તરફ અનુષ્ઠાનરૂપે જોવું અને તે ઉપદેશ પોતાના આચરણમાં ઉતારવા પ્રયત્ન કરવા.

સામવેદ ઉપાસનાત્મક હોવાથી પ્રાણની સાથે તેનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. કેટલાક તેને આ કારણે 'પ્રાણવેદ' પણ સમજે છે. ઉપાસના વડે પ્રાણનું જે બલ વધે છે, તેટલી જ મદદ સામવેદથી તે વિષે થાય છે. બીજી બાબતોનો ઉપદેશ આપવો બીજા વેદોનું કાર્ય છે. તેથી અહીં એટલું જ કહીએ કે જે પરમાત્મોપાસનાનો વિષય છે, તેને પ્રાણશક્તિનો વિકાસ કરવા માટે વાચક અત્યંત આવશ્યક સમજી અનુષ્ઠાન કરતી વેળા તેને કાર્યાન્વિત કરે. હવે અથર્વવેદનો પ્રાણવિષયક ઉપદેશ જોઇશું—

અથર્વવેદનો પ્રાણવિષયક ઉપદેશ

प्राणापानौ मृत्योर्मा पातं स्वाहा ॥ (અ० ૩।૧૬।૧)
मेमं प्राणो हासीन्मो अपानः ॥ (અ० ૨।૨૮।૩)

'પ્રાણ અને અપાન મને મૃત્યુથી બચાવે. પ્રાણ અપાન એમને છોડી ન જાય.' આ મંત્રોમાં પ્રાણની શક્તિનું સ્વરૂપ બતાવ્યું છે. પ્રાણની સહાયતા વડે મૃત્યુથી સંરક્ષણ થાય છે. પ્રાણ જો વશ થાય તો પછી મૃત્યુનું ભય નહિ. મૃત્યુનું ભય હટાવવા માટે પ્રાણની પ્રાર્થના કરવી જોઇએ. જુઓ—

प्राण प्राणं त्रायस्वासो असवे मृड। निर्ऋते निर्ऋत्या नः पाशेभ्यो मुञ्च ॥ ४ ॥
वातः प्राणः ॥ ५ ॥ (અ० ૧૯।૪૪)

'હે પ્રાણ! અમારા પ્રાણનું રક્ષણ કર. હે જીવન! અમારા જીવનને સુખમય કર. હે અનિયમ! અનિયમના પાશોથી અમને બચાવ.'

પોતાની પ્રાણશક્તિનું સંરક્ષણ કરવું જોઇએ, પોતાના જીવનને મંગલમય બનાવવું જોઇએ. નિર્ઋતીના જાળમાંથી બચાવવું જોઇએ. 'ઋતિ,નો અર્થ—'પ્રગતિ, ઉન્નતિ, સન્માર્ગ, ઉત્કર્ષ, અભ્યુદય, યોગ્યતા, સત્ય, સીધો માર્ગ, સંરક્ષણ, પવિત્રતા' એટલા છે. અર્થાત્ નિર્ઋતિનો અર્થ—અવનતિ, કુમાર્ગ, અપકર્ષ, અયોગ્યરીતિ, અસન્માર્ગ, વાંકી ચાલ, ઘાતપાતની રીત, અપવિત્રતા' આ હોય છે. નિર્ઋતિની સાથે જનારો ખરેખર અધોગતિમાં જ જાય છે. માટે આ વાંકા માર્ગના ભ્રમજાળમાંથી બચવા સૂચન ઉપરના મંત્રમાં કહ્યું છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે, જે ઉન્નતિ ચાહતો હોય તેણે સાવધાન રહી પોતાને આ અધોગતિના માર્ગથી બચાવવું જોઇએ. નિર્ઋતિની જાળ શરૂઆતમાં સુંદર દેખાય છે. પરંતુ જો તેમાં એકવાર ફસી ગયા, તો તેને તેમાંથી બહાર નિકળવું ઘણું મુશ્કેલ બને છે. બધા પ્રકારના દુર્વ્યસન, ભ્રમ, આળસ, છળ, કપટ ઇત્યાદિ બધું જ આ નિર્ઋતિના જાળરૂપ છે. જે લોકો

આ જાળમાં ફસાય છે તેમને તેમાંથી બહાર નિકળવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. માટે ઉન્નતિ ઇચ્છનારાઓએ આ ખરાબ રસ્તાથી બચીને રહેવું. યોગસાધન કરનારાઓ માટે આ ઉપદેશ અમૂલ્ય છે. યોગના યમનિયમો આ ઉપદેશ અનુસાર બન્યા છે. પોતાના વિષે કંઈ જાતની ભાવના કરવી જોઈએ તે વિષેનો ઉપદેશ નીચેના મંત્રમાં આપ્યો છે—

હું વિજયી છું

सूर्यो मे चक्षुर्वातः प्राणो अंतरिक्षमात्मा पृथिवी शरीरम् । अस्तृतो नामाहमयमस्मि स आत्मानं निदधे द्यावापृथिवीभ्यां गोपीथाय ॥ (અ. ૫।૯।૭)

'સૂરજ મારી આંખ, વાયુ મારો પ્રાણ છે, અંતરિક્ષમાં રહેલું તત્ત્વ મારો આત્મા છે, પૃથ્વી મારું સ્થૂલશરીર છે. આ પ્રકારે હું અપરાજીત છું. હું પોતે પોતાને દ્યુ અને પૃથ્વીલોકની અંદર જે કંઈ છે તે બધાના સંરક્ષણ માટે અપર્ણ કરું છું.'

આત્મશક્તિનો વિકાસ કરવા માટે, સમષ્ટિના કલ્યાણ માટે, પોતે પોતાને સમર્પિત કરવું જોઈએ અને પોતાની આંતરિક શક્તિઓ સાથે બાહ્ય દેવતાઓનો સંબંધ જોવો જોઈએ. એટલું જ નહિ પણ બાહ્ય દેવતાઓના અંશ પોતાના શરીરમાં રહ્યા છે અને બાહ્ય દેવતાઓના સૂક્ષ્મ અંશોથી બનેલું હું નાનું સરખું પુતળું છું, એવી ભાવના ધારણ કરી, પોતે પોતાને દેવતાઓના અંશરૂપ, તેમજ પોતાના શરીરને દેવતાઓનો સંઘ અથવા મંદિર સમજવું જોઈએ. યોગસાધનમાં આજ મુખ્ય છે. પોતે પોતાને નિકૃષ્ટ અને હીનદીન સમજવું જોઈએ નહિ, પરંતુ 'अहं अस्तृतः अस्मि' (I am invincible) હું અપરાજીત છું, અજેય છું શક્તિશાળી છું. આ પ્રકારની ભાવના ધારણ કરવી જોઈએ. જુઓ, વેદનો કેવો ઉપદેશ છે અને સાધારણ લોકો શું સમજે છે. જેના જેવા વિચાર હોય તેવી તેની સ્થિતિ થશે. તેથી પોતાના વિષે તુચ્છ બુદ્ધિ કદિ ધારણ કરવી નહિ. પ્રાણાયામ કરનારા સજ્જનોને તો અત્યંત જરૂરી છે કે તેઓ પોતાના શરીરને દેવતાનું મંદિર, ઋષિઓનો આશ્રમ સમજે અને પોતે તેના અધિષ્ઠાતા તેમજ પરમાત્માના સહચર છે એમ સમજ. પોતાની ભાવના જેવી દૃઢ બનશે તેવો જ અનુભવ થઈ શકે છે. વેદમાં—

પંચમુખી મહાદેવ

प्राणापानौ व्यानोदानौ । (અ. ૧૧।૮।૨૬)

પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, વ્યાન વગેરે નામો આવ્યાં છે. ઉપપ્રાણોના નામ વેદોમાં જણાઈ આવતાં નથી. કોઈ બીજી રીતે હોય તો ખબર નથી. જો કોઈ વિદ્વાનને તે વિષે માહિતી હોય તો તેણે તે પ્રકાશિત કરવી. પંચપ્રાણ જ પંચમુખી રુદ્ર છે. રુદ્રના જેટલા નામ છે તે બધા પ્રાણવાચક જ છે. મહાદેવ, શંભુ વગેરે રુદ્રના બધા નામ પ્રાણવાચક છે, મહાદેવના પાંચ મુખ જે પુરાણોમાં છે તેનો મૂળ વિચાર આ પ્રકારનો છે. મહાદેવ મૃત્યુંજય કેવી રીતે છે, તેનો નિર્ણય અહીં થાય છે. શતપથમાં એકાદશ રુદ્રોનું વર્ણન છે—

कतमे रुद्रा इति । दशेमे पुरुषे प्राणा आत्मैकादशः ॥ (શ. બ્રા. ૧૪।૫)

'રુદ્રો કયા છે ? પુરુષમાં દસ પ્રાણ અને અગીઆરમો આત્મા છે. આ જ અગીઆર રુદ્રો છે.'

એટલે પ્રાણ જ રુદ્ર છે અને તેથી ભવ, શર્વ, પશુપતિ, પ્રભૃતિ દેવતાઓના બધા સૂકતો પોતાના અનેક અર્થમાં એક પ્રાણવાચક અર્થ પણ બતાવે છે. પશુપતિ શબ્દ પ્રાણવાચક માનવાથી પશુ શબ્દનો અર્થ ઇન્દ્રિય એમ થશે. ઇન્દ્રિયોનું ઘોડા, ગાય, પશુ વગેરે અનેક પ્રકારે વર્ણન કર્યું છે. આ પ્રકારે વેદમાં અનેક સ્થાનમાં પ્રાણની ઉપાસના દેખાય છે. વાચકોએ આ પ્રકારે વેદનો વિચાર કરવો. આ લેખમાં રુદ્રવાચક બધા સૂકતોનો અર્થ પ્રાણવાચક છે એમ બતાવવા પુરતું સ્થાન નથી, તેથી આ ઠેકાણે તેનો ફકત ઉલ્લેખ કર્યો છે. આમ શબ્દ પણ વિશેષ પ્રસંગમાં પ્રાણવાચક હોય છે. પંચપ્રાણ, પંચઅગ્નિ, પ્રાણાગ્નિહોત્ર આદિ શબ્દો વડે પ્રાણની અગ્નિરૂપતા સિદ્ધ થાય છે, આ ભાવને જોતાં ખબર પડે છે કે, અગ્નિ દેવતાના મંત્રોમાં પણ પ્રાણનું વર્ણન ગૌણ રીતે છે. મધ્યસ્થાનીય દેવતાઓમાં વાયુ અને ઇન્દ્ર આ બે દેવતાઓ પ્રમુખ છે. વાયુદેવતાની પ્રાણરૂપતા સુપ્રસિદ્ધ છે. સ્થાન સાનિધ્યથી ઇન્દ્રમાં પ્રાણરૂપત્વ આવી શકે છે. તે દૃષ્ટિએ ઇન્દ્ર દેવતાના મંત્રોમાં પણ પ્રાણનું વર્ણન મળી શકે છે. આ પ્રકારે અનેક દેવતાઓ દ્વારા વેદમાં પ્રાણશકિતનું વર્ણન છે. કોઈ સ્થાને વ્યષ્ટિ દૃષ્ટિથી છે તો કોઈ સ્થાને સમષ્ટિ દૃષ્ટિથી, આ બધું પ્રાણનું વર્ણન એકઠું કરવાથી ગ્રંથવિસ્તાર ઘણો થશે. તેથી જે મંત્રોમાં પ્રાણનું સ્પષ્ટરૂપે વર્ણન આવેલું છે તેટલા વિષે જ આ લેખમાં લખ્યું છે. હવે પ્રાણની સત્તા કેટલી વ્યાપક છે, તેનું વર્ણન નીચેના મંત્રોમાં જુઓ—

प्राणनो मीठो चाबुक

महत् पयो विश्वरूपमस्याः समुद्रस्य त्वोत रेत आहुः । यत् एति मधुकशा रराणा तत् प्राणस्तदमृतं निविष्टम् ॥ ३ ॥ मातादित्यानां दुहिता वसूनां प्राणः प्रजानाम् अमृतस्य नाभिः । हिरण्यवर्णा मधुकशा घृताची महान् भर्गश्चरति मर्त्येषु ॥ ४ ॥ (अथर्व. ९।१)

' (अस्याः) आ पृथ्वी तरफ समुद्रनी मोटी (रेतः) शक्ति तुं ज छे एम बधा कहे छे. ज्यांथी चमकीलो मीठो चाबुक चाले छे ते ज प्राण अने ते ज अमृत छे. आदित्यनी माता, वसुओनी कन्या प्रजाओनो प्राण अने अमृतनी नाभी आ मीठो–चाबुक छे. आ तेजस्वी, तेज उत्पन्न करनारी अने (मर्त्येषु गर्भः) मर्त्योनी अंदर संचार करनारी छे. '

आ मंत्रमां 'मधु-कशा' शब्द छे. 'मधु' नो अर्थ मधुर, मीठो एवो छे अने 'कशा' नो अर्थ चाबुक एवो छे. चाबुक घोडागाडी चलावनारा पासे होय छे चाबुक मारवाथी गाडीना घोडा चाले छे. आ मंत्रमां ' मधुकशा ' एटले मीठा चाबुकनुं वर्णन छे. आ मीठो चाबुक अग्निनो देवतानो छे अग्निदेवो प्राणरूपे नाकना स्थानमां रहे छे. प्राण-अपान, श्वास-उच्छ्वास, जमणा अने डाबा नसकोरानो श्वास आ अग्निदेवोनुं प्राणमयरूप शरीर छे. आ शरीरमां अग्निनीरूप प्राणोनो ' मीठो चाबुक ' कार्य करी रह्यो छे अने शरीररूपी रथना इन्द्रियरूपी घोडाओने चलावे छे. आ चाबुकनुं आवुं स्वरूप जोवाथी वेदना आ अद्वितीय अने विलक्षण अलंकारनी कल्पना वाचकोना मनमां स्थिर थई शके छे. आ प्राणोनो मीठो चाबुक बधाने प्रेरणा आपी रह्यो छे तेनी प्रेरणा वगर आ शरीरमां कोई कार्य थतुं नथी. एटलुं ज नहि पण बधी दुनियामां आ ' मीठो-चाबुक ' बधाने गति आपी रह्यो छे. बधा जगत्मां आ प्राणनुं कार्य जोवा जेवुं छे. मंत्र कहे छे के, ' आ मीठा चाबुकमां पृथ्वी अने पाणीनी बधी शक्ति रहे छे, ज्यांथी आ मीठो चाबुक चलाववामां आवे छे त्यां ज प्राण अने अमृत रहे छे ' प्राण अने अमृत भेगा रहे छे, कारण के ज्यां सुधी शरीरमां प्राण रहे छे, त्यां सुधी मरणनी भ्रांति होती नथी अने बधा जाणे छे के प्राणीओना शरीरमां प्राण ज बधानो प्रेरक छे, तेथी तेना चाबुकनी कल्पना उपरना मंत्रमां रही छे कारण के शरीररूपी रथना घोडा चलाववानुं कार्य आज चाबुक करी रह्यो छे. बीजा मंत्रमां कह्युं छे के ' आ चाबुक शरीरमां रहेनारा वसु आदि देवताओनो रक्षक छे, ते प्रजाओनो प्राण ज छे, अमृतनो मध्य ते ज छे. आ प्राण मर्त्योमां तेज अने चेतना उत्पन्न करे छे अने बधा प्राणीओना वशमां ते ज चाले छे. ' आ वर्णन उत्तम अलंकारथी युक्त छे, परंतु स्पष्ट होवाना कारणे दरेक ते उपदेश जाणी शके छे. तेमज—

पोतानी स्वतंत्रता अने पूर्णता

नसोः प्राणः ॥ १ ॥ (अ. १९।६०)

श्रोत्रं चक्षुः प्राणोऽच्छिन्नो नो अस्त्वच्छिन्ना वयमायुषो वर्चसः ॥ ५ ॥ (अ. १९।५८)

अयुतोऽहमयुतो म आत्माऽयुतं मे चक्षुरयुतं मे श्रोत्रमयुतो मे प्राणोऽयुतो मेऽपानोऽयुतो मे व्यानोऽयुतोऽहं सर्वः ॥ (अथर्व. १९।५१)

' मारा नाकमां प्राण स्थिरताथी रहे. मारा कान, आंख अने प्राण छिन्नभिन्न न थतां मारा शरीरमां कार्य करे. मारुं जीवन अने तेज अविच्छिन्न अने दीर्घ थाय मारो आत्मा, आंख, कान, प्राण, अपान, व्यान इत्यादि मारी बधी शक्तिओ पूर्णस्वतंत्र अने उन्नत थई मारा शरीरमां रहे. '

जीवन अने प्राण अविच्छिन्नरूपे आपणां शरीरमां रहे एवी प्रबळ इच्छा, उपरना मंत्रमां छे. बधां इंद्रियो तेमज बीजी शक्तिओ अविच्छिन्न तेमज पूर्ण उन्नतरूपे आपणा शरीरमां प्रगट थवानी व्यवस्था दरेके करवी जोईए. उपरना मंत्रमां केटलाक शब्दो अत्यंत महत्त्वपूर्ण छे—

अहं अयुतः ।

अहं सर्वः अयुतः ।

' हुं संपूर्णरूपे स्वतंत्र, बीजा कोईना मददनी इच्छा न करनारो एवो समर्थ, कोई कष्ट अथवा त्रासथी छेतरातुं नहि एवो योग्य अने दृढ छुं. ' आ भावना जो मनमां स्थिर थई जशे तो मनुष्यनी शक्ति केटली वधी शके छे तेनो विचार वाचको पण करी शके छे. मारां इंद्रियो, मारा प्राण, तेमज मारा बीजा अवयवो एवा मजबूत अने बळवान होवा जोईए के तेमना कारणे मने कोई वखते पण कष्ट वेठवां न पडे, तेमज बीजी कोई शक्तिनी अपेक्षा न करतां हुं पूर्ण स्वतंत्रता साथे आनंदथी मारा महान पुरुषार्थो करी शकुं. कोई एम न समजे के आ तो केवळ कल्पना छे

પણ હું એમ કહી શકું કે જો મનુષ્ય નિશ્ચય કરશે તો તે ખરેખર પોતાને પોતેજ આ પ્રકારે પૂર્ણ સ્વતંત્ર કરી શકશે અને ઉક્ત શક્તિઓનો પૂર્ણવિકાસ તે પોતાની અંદર કરી શકશે. તેમજ—

પ્રાણની મિત્રતા

इहैव प्राणः सख्ये नो अस्तु तं त्वा परमेष्ठिन्
पर्यग्निरायुषा वर्चसा दधातु ॥ (અ. ૧૩।૧।૧૭)

' અહીં પ્રાણ અમારો મિત્ર બને, હે પરમેષ્ઠિન્ ! અમને તે દીર્ઘજીવન અને તેજની સાથે પ્રાપ્ત થાય. ' પ્રાણની સાથે મિત્રતાનું તાત્પર્ય એટલું જ કે અપણા શરીરમાં પ્રાણ બલિષ્ઠ થઇ રહે. કદિ અલ્પ આયુમાં પ્રાણ દૂર ન થાય. આપણા આયુષ્યમાં પરમેષ્ઠી પરમાત્માની જ સેવા અને ઉપાસના કરવી જોઇએ. પરમાત્મા સર્વ શ્રેષ્ઠ ગુણોનું કેન્દ્ર હોવાથી પરમાત્માના ચિંતન વડે બધા શ્રેષ્ઠ સદ્ગુણોનું ધ્યાન થાય છે અને મનુષ્ય જેનું હંમેશા ધ્યાન કરે છે તેના જેવો બની જાય છે. આ નિયમ અનુસાર પરમેશ્વરના ગુણોનું ચિંતન કરવાથી મનુષ્ય પણ શ્રેષ્ઠ બને છે. આ ઉપાસનાનો અને માનવી ઉન્નતિનો સંબંધ છે. આ પ્રકારે જે સત્પુરુષ પોતાની પ્રાણ શક્તિને વધારે છે તેની પ્રાણ શક્તિ કેટલી વિસ્તૃત થાય છે તેની કલ્પના નીચેના મંત્રોથી થઇ શકે છે. જુઓ—

तस्य व्रात्यस्य । सप्त प्राणाः सप्त अपानाः सप्त व्यानाः । योऽस्य प्रथमः प्राण ऊर्ध्वो नामायं सो अग्निः । योऽस्य द्वितीयः प्राणः प्रौढो नामासौ स आदित्यः ॥ योऽस्य तृतीयः प्राणोऽभ्यूढो नामासौ स चंद्रमाः ॥ योऽस्य चतुर्थः प्राणो विभुर्नामायं स पवमानः ॥ योऽस्य पंचमः प्राणो योनिर्नाम ता इमा आपः ॥ योऽस्य षष्ठः प्राणः प्रियो नाम त इमे पशवः ॥ योऽस्य सप्तमः प्राणोऽपरिमितो नाम ता इमाः प्रजाः
(અથર્વ. ૧૫।૧૫।૧-૯)

' તે (**व्रात्यस्य**) સંન્યાસી સત્પુરુષના સાત પ્રાણ, સાત અપાન અને સાત વ્યાન છે. તેના સાતે પ્રાણોના નામ અનુક્રમે ઉર્ધ્વ, પ્રૌઢ, અભ્યૂઢ, વિભુ, યોનિ, પ્રિય અને અપરિમિત છે અને તેમના સાત સ્વરૂપ ક્રમશઃ અગ્નિ, આદિત્ય, ચંદ્રમા, પવમાન, આપ, પશુ અને પ્રજા છે. '

આજ પ્રકારે તેના અપાન અને વ્યાનનું વર્ણન વેદે ઉક્ત સ્થાને કરેલું છે વાચકોએ તે ત્યાંજ (અથર્વવેદનો સુબોધ અનુવાદ ભાગ ૧ લો બ્રહ્મવિદ્યા પાનાં ૩૧૪-૧૫ ઉપર જોવું.) વિસ્તાર ભયના કારણે તે અમે અહીં આપ્યું નથી. મનુષ્ય પોતાની શક્તિને આ પ્રકારે વધારી શકે છે. મનુષ્યો પોતાના સાત પ્રાણોને અપરિમિત રૂપે વધારી શકે છે. તેજ પોતાને બધા પ્રજાજનોના કલ્યાણ કાર્યમાં અર્પણ કરે છે, જે પોતાના પ્રાણને ઉર્ધ્વ એટલે ઉચ્ચ બનાવે છે, તેજ અગ્નિની જેમ તેજસ્વી થાય છે. આ પ્રકારે ઉપરના મંત્રનો ભાવ સમજવો જોઇએ. તેમજ—

સમયની અનુકૂલતા

काले मनः काले प्राणः काले नाम समाहितम् ।
काले न सर्वा नन्दन्त्यागतेन प्रजा इमाः ॥ ७ ॥
(અથર્વ. ૧૯।૫૩)

' કાલની અનુકૂલતાથી મન, પ્રાણ અને નામ રહે છે. કાલની અનુકૂલતાથી સર્વ પ્રજાઓને આનંદ થાય છે. '

કાલનો નિયમ પાલન કરવો જોઇએ. પુરુષાર્થની સાથે કાલની અનુકૂલતા હોવાથી ઉત્તમ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. કાલનો ધિક્કાર કરવો જોઇએ નહિ જે અનુકૂલતા પ્રાપ્ત થાય છે તેનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો જોઇએ. પ્રાણાયામાદિ સાધન કરનારાઓએ યોગ્ય કાલમાં નિયમ પૂર્વક પોતાનો અભ્યાસ કરતા રહેવું તેમજ જે સમયે જે કરવું યોગ્ય છે તે અવશ્ય તેજ સમયે કરવું જોઇએ. હવે પ્રાણ-સંરક્ષક ઋષિઓનું વર્ણન નીચેના મંત્રમાં જુઓ—

પ્રાણરક્ષક ઋષિ

ऋषी बोधप्रतीबोधावस्वप्नो यश्च जागृविः ।
तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ दिवा नक्तं च जागृताम् ॥
(અ. ૫।૩૦।૧૦)

' બોધ અને પ્રતિબોધ એટલે સ્ફૂર્તિ અને જાગૃતિ આ બે ઋષિ છે. તે બંને તારા પ્રાણનું રક્ષણ કરતા રાત દિવસ જાગે છે. '

પ્રત્યેક મનુષ્યમાં આ બે ઋષિ છે ' સ્ફૂર્તિ અને જાગૃતિ ' આ બે ઋષિ છે. એક ઉત્સાહની પ્રેરણા કરે છે અને બીજો સાવધાન રહેવાની ચેતવણી આપે છે. ઉત્સાહ અને સાવધાનતા આ બે સદ્ગુણો જે માણસમાં જેટલા

પ્રાણનો મીઠો ચાબુક

महत्पयो विश्वरूपमस्याः समुद्रस्य त्वोत रेत आहुः । यत ऐति मधुकशा रराणा तत् प्राणस्तदमृतं निविष्टम् ॥ ३ ॥ मातादित्यानां दुहिता वसूनां प्राणः प्रजानाम् अमृतस्य नाभिः । हिरण्यवर्णा मधुकशा घृताची महान् गर्भश्चरति मर्त्येषु ॥ ४ ॥ (અથર્વ. ૯।૧)

'(अस्याः) આ પૃથ્વી તરફ સમુદ્રની મોટી (रेतः) શક્તિ તું જ છે એમ બધા કહે છે. જ્યાંથી ચમકીલો મીઠો ચાબુક ચાલે છે તે જ પ્રાણ અને તે જ અમૃત છે. આદિત્યની માતા, વસુઓની કન્યા પ્રજાઓનો પ્રાણ અને અમૃતની નાભી આ મીઠો-ચાબુક છે. આ તેજસ્વી, તેજ ઉત્પન્ન કરનારી અને (मर्त्येषु गर्भः) મર્ત્યોની અંદર સંચાર કરનારી છે.'

આ મંત્રમાં 'मधु-कशा' શબ્દ છે. 'मधु' નો અર્થ મધુર, મીઠો એવો છે અને 'कशा' નો અર્થ ચાબુક એવો છે. ચાબુક ઘોડાગાડી ચલાવનારા પાસે હોય છે ચાબુક મારવાથી ગાડીના ઘોડા ચાલે છે. આ મંત્રમાં 'मधुकशा' એટલે મીઠા ચાબુકનું વર્ણન છે. આ મીઠો ચાબુક અશ્વિનૌ દેવતાનો છે અશ્વિદેવો પ્રાણરૂપે નાકના સ્થાનમાં રહે છે. પ્રાણ-અપાન, શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ, જમણા અને ડાબા નસકોરાનો શ્વાસ આ અશ્વિદેવોનું પ્રાણમયરૂપ શરીર છે. આ શરીરમાં અશ્વિનીરૂપ પ્રાણોનો 'મીઠો ચાબુક' કાર્ય કરી રહ્યો છે અને શરીરરૂપી રથના ઇન્દ્રિયરૂપી ઘોડાઓને ચલાવે છે. આ ચાબુકનું આવું સ્વરૂપ જોવાથી વેદના આ અદ્વિતીય અને વિલક્ષણ અલંકારની કલ્પના વાચકોના મનમાં સ્થિર થઇ શકે છે. આ પ્રાણોનો મીઠો ચાબુક બધાને પ્રેરણા આપી રહ્યો છે તેની પ્રેરણા વગર આ શરીરમાં કોઇ કાર્ય થતું નથી એટલું જ નહિ પણ બધી દુનિયામાં આ 'મીઠો-ચાબુક' બધાને ગતિ આપી રહ્યા છે. બધા જગતમાં આ પ્રાણનું કાર્ય જોવા જેવું છે. મંત્ર કહે છે કે, 'આ મીઠા ચાબુકમાં પૃથ્વી અને પાણીની બધી શક્તિ રહે છે, જ્યાંથી આ મીઠો ચાબુક ચલાવવામાં આવે છે ત્યાં જ પ્રાણ અને અમૃત રહે છે.' પ્રાણ અને અમૃત ભેગા રહે છે, કારણ કે જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ રહે છે, ત્યાં સુધી મરણની ભીતિ હોતી નથી અને બધા જાણે છે કે પ્રાણીઓના શરીરમાં પ્રાણ જ બધાનો પ્રેરક છે, તેથી તેના ચાબુકની કલ્પના ઉપરના મંત્રમાં રહી છે કારણ કે શરીરરૂપી રથના ઘોડા ચલાવવાનું કાર્ય આજ ચાબુક કરી રહ્યો છે. બીજા મંત્રમાં કહ્યું છે કે 'આ ચાબુક શરીરમાં રહેનારા વસુ આદિ દેવતાઓનો સહાયક છે, તે પ્રજાઓનો પ્રાણ જ છે, અમૃતનો મધ્ય તે જ છે, આ પ્રાણ મર્ત્યોમાં તેજ અને ચેતના ઉત્પન્ન કરે છે અને બધા પ્રાણીઓના વશમાં તે જ ચાલે છે.' આ વર્ણન ઉત્તમ અલંકારથી યુક્ત છે, પરંતુ સ્પષ્ટ હોવાના કારણે કોઇપણ તે ઉપદેશ જાણી શકે છે. તેમજ—

પોતાની સ્વતંત્રતા અને પૂર્ણતા

नसोः प्राणः ॥ १ ॥ (અ. ૧૯।૬૦)
श्रोत्रं चक्षुः प्राणोऽच्छिन्नो नो अस्त्वच्छिन्ना वयमायुषो वर्चसः ॥ ५ ॥ (અ. ૧૯।૫૮)
अयुतोऽहमयुतो म आत्माऽयुतं मे चक्षुरयुतं मे श्रोत्रमयुतो मे प्राणोऽयुतो मेऽपानोऽयुतो मे व्यानोऽयुतोऽहं सर्वः ॥ (અથર્વ. ૧૯।૫૧)

'મારા નાકમાં પ્રાણ સ્થિરતાથી રહે મારા કાન, આંખ અને પ્રાણ છિન્નભિન્ન ન થતાં મારા શરીરમાં કાર્ય કરે. મારૂં જીવન અને તેજ અવિચ્છિન્ન અને દીર્ઘ થાય મારો આત્મા, આંખ, કાન, પ્રાણ, અપાન, વ્યાન ઇત્યાદિ મારી બધી શક્તિઓ પૂર્ણસ્વતંત્ર અને ઉન્નત થઇ મારા શરીરમાં રહે.'

જીવન અને પ્રાણ અવિચ્છિન્નરૂપે આપણાં શરીરમાં રહે એવી પ્રબળ ઇચ્છા, ઉપરના મંત્રમાં છે. બધાં ઇંદ્રિયો તેમજ બીજી શક્તિઓ અવિચ્છિન્ન તેમજ પૂર્ણ ઉન્નતરૂપે આપણા શરીરમાં પ્રકટ થવાની વ્યવસ્થા દરેકે કરવી જોઇએ. ઉપરના મંત્રમાં કેટલાક શબ્દો અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે—

अहं अयुतः ।
अहं सर्वः अयुतः ।

'હું સંપૂર્ણરૂપે સ્વતંત્ર, બીજા કોઇના મદદની ઇચ્છા ન કરનારો એવો સમર્થ, કોઇ કષ્ટ અથવા ત્રાસથી ઉછેરાતું નહિ એવો યોગ્ય અને દૃઢ છું.' આ ભાવના જો મનમાં સ્થિર થઇ જશે તો મનુષ્યની શક્તિ કેટલી વધી શકે છે તેનો વિચાર વાચકો પણ કરી શકે છે મારાં ઇંદ્રિયો, મારા પ્રાણ, તેમજ મારા બીજા અવયવો એવા મજબૂત અને બળવાન્ હોવા જોઇએ કે તેમના કારણે મને કોઇ વખતે પણ કષ્ટ વેઠવાં ન પડે, તેમજ બીજી કોઇ શક્તિની અપેક્ષા ન કરવી. હું પૂર્ણ સ્વતંત્રતા સાથે આનંદથી મારા મહાન્ પુરુષાર્થ કરી શકું. કોઇ એમ ન સમજે કે આ તો કેવળ કલ્પના છે

પણ હું એમ કહી શકું કે જે મનુષ્ય નિશ્ચય કરશે તો તે ખરેખર પોતાને પોતેજ આ પ્રકારે પૂર્ણ સ્વતંત્ર કરી શકશે અને ઉક્ત શક્તિઓનો પૂર્ણવિકાસ તે પોતાની અંદર કરી શકશે. તેમજ—

પ્રાણની મિત્રતા

इहैव प्राणः सख्ये नो अस्तु तं त्वा परमेष्ठिन् पर्यग्निरायुषा वर्चसा दधातु ॥ (અ. ૧૩।૧।૧૭)

'અહીં પ્રાણ અમારો મિત્ર બને, હે પરમેષ્ઠિન્! અમને તે દીર્ઘજીવન અને તેજની સાથે પ્રાપ્ત થાય.' પ્રાણની સાથે મિત્રતાનું તાત્પર્ય એટલું જ કે અપણા શરીરમાં પ્રાણ બલિષ્ઠ થઇ રહે. કદિ અલ્પ આયુમાં પ્રાણ દૂર ન થાય. આપણા આયુષ્યમાં પરમેષ્ઠી પરમાત્માની જ સેવા અને ઉપાસના કરવી જોઇએ. પરમાત્મા સર્વ શ્રેષ્ઠ ગુણોનું કેન્દ્ર હોવાથી પરમાત્માના ચિંતન વડે બધા શ્રેષ્ઠ સદ્ગુણોનું ધ્યાન થાય છે અને મનુષ્ય જેનું હંમેશા ધ્યાન કરે છે તેના જેવો બની જાય છે. આ નિયમ અનુસાર પરમેશ્વરના ગુણોનું ચિંતન કરવાથી મનુષ્ય પણ શ્રેષ્ઠ બને છે. આ ઉપાસનાનો અને માનવી ઉન્નતિને સંબંધ છે. આ પ્રકારે જે સત્પુરુષ પોતાની પ્રાણ શક્તિને વધારે છે તેની પ્રાણ શક્તિ કેટલી વિસ્તૃત થાય છે તેની કલ્પના નીચેના મંત્રોથી થઇ શકે છે. જુઓ—

तस्य व्रात्यस्य। सप्त प्राणाः सप्त अपानाः सप्त व्यानाः। योऽस्य प्रथमः प्राण ऊर्ध्वो नामायं सो अग्निः। योऽस्य द्वितीयः प्राणः प्रौढो नामासौ स आदित्यः॥ योऽस्य तृतीयः प्राणोऽभ्यूढो नामासौ स चंद्रमाः॥ योऽस्य चतुर्थः प्राणो विभुर्नामायं स पवमानः॥ योऽस्य पंचमः प्राणो योनिर्नाम ता इमा आपः॥ योऽस्य षष्ठः प्राणः प्रियो नाम त इमे पशवः॥ योऽस्य सप्तमः प्राणोऽपरिमितो नाम ता इमाः प्रजाः

(અથર્વ. ૧૫।૧૫।૧-૯)

'તે (**व्रात्यस्य**) સંન્યાસી સત્પુરુષના સાત પ્રાણ, સાત અપાન અને સાત વ્યાન છે. તેના સાતે પ્રાણોના નામ અનુક્રમે ઉર્ધ્વ, પ્રૌઢ, અભ્યૂઢ, વિભુ, યોનિ, પ્રિય અને અપરિમિત છે અને તેમના સાત સ્વરૂપ ક્રમશઃ અગ્નિ, આદિત્ય, ચંદ્રમા, પવમાન, આપ, પશુ અને પ્રજા છે.'

આજ પ્રકારે તેના અપાન અને વ્યાનનું વર્ણન વેદે ઉક્ત સ્થાને કરેલુ છે વાચકોએ તે ત્યાંજ (અથર્વવેદનો સુબોધ અનુવાદ ભાગ ૧ લો બ્રહ્મવિદ્યા પાનાં ૩૧૪-૧૫ ઉપર જોવું.) વિસ્તાર ભયના કારણે તે અમે અહીં આપ્યું નથી. મનુષ્ય પોતાની શક્તિને આ પ્રકારે વધારી શકે છે. મનુષ્યો પોતાના સાત પ્રાણોને અપરિમિત રૂપે વધારી શકે છે. તેજ પોતાને બધા પ્રજાજનોના કલ્યાણ કાર્યમાં અર્પણ કરે છે, જે પોતાના પ્રાણને ઉર્ધ્વ એટલે ઉચ્ચ બનાવે છે, તેજ અગ્નિની જેમ તેજસ્વી થાય છે. આ પ્રકારે ઉપરના મંત્રનો ભાવ સમજવો જોઇએ. તેમજ—

સમયની અનુકૂલતા

काले मनः काले प्राणः काले नाम समाहितम्। काले न सर्वा नन्दन्त्यागतेन प्रजा इमाः ॥ ७ ॥

(અથર્વ. ૧૯।૫૩)

'કાલની અનુકૂલતાથી મન, પ્રાણ અને નામ રહે છે. કાલની અનુકૂલતાથી સર્વ પ્રજાઓને આનંદ થાય છે.'

કાલનો નિયમ પાલન કરવો જોઇએ. પુરુષાર્થની સાથે કાલની અનુકૂલતા હોવાથી ઉત્તમ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. કાલનો ધિક્કાર કરવો જોઇએ નહિ જે અનુકૂલતા પ્રાપ્ત થાય છે તેનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો જોઇએ. પ્રાણાયામાદિ સાધન કરનારાઓએ યોગ્ય કાલમાં નિયમ પૂર્વક પોતાનો અભ્યાસ કરતા રહેવું તેમજ જે સમયે જે કરવું યોગ્ય છે તે અવશ્ય તેજ સમયે કરવું જોઇએ. હવે પ્રાણ-સંરક્ષક ઋષિઓનું વર્ણન નીચેના મંત્રમાં જુઓ—

પ્રાણરક્ષક ઋષિ

ऋषी बोधप्रतीबोधावस्वप्नो यश्च जागृविः। तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ दिवा नक्तं च जागृताम्॥

(અ. ૫।૩૦।૧૦)

'બોધ અને પ્રતિબોધ એટલે સ્ફૂર્તિ અને જાગૃતિ આ બે ઋષિ છે. તે બંને તારા પ્રાણનું રક્ષણ કરતા રાત દિવસ જાગે છે.'

પ્રત્યેક મનુષ્યમાં આ બે ઋષિ છે 'સ્ફૂર્તિ અને જાગૃતિ' આ બે ઋષિ છે. એક ઉત્સાહની પ્રેરણા કરે છે અને બીજો સાવધાન રહેવાની ચેતવણી આપે છે. ઉત્સાહ અને સાવધાનતા આ બે સદ્ગુણો જે માણસમાં જેટલા

હોય તેટલી યોગ્યતા તે મનુષ્યની થઇ શકે છે. આ બે શક્તિ પ્રાણના સંરક્ષણનું કાર્ય કરે છે અને તે બંન્ને જો જાગૃત રહે તો મનુષ્યને મૃત્યુની બાધા થતી નથી. જ્યાં સુધી મનુષ્યના મનમાં ઉત્સાહ પરિપૂર્ણ રહે અને જ્યાં સુધી તે પોતાનો વ્યવહાર સાવચેતીથી કરે ત્યાં સુધી તેને મરણની ભીતિ હોતી નથી. આ સાધારણ નિયમ સમજવો.

જે લોકો અસાવધાનતાની સાથે પોતાના દૈનિક વ્યવહાર કરે છે તેમજ જે હમેશા હીનદીન અને દુર્બલતાના જ વિચાર મનમાં ધારણ કરે છે, તેમણે આ મંત્રનો ભાવ ધ્યાનમાં ધારણ કરવો યોગ્ય છે. વેદ કહે છે કે મનમાં ઉત્સાહ વિચાર ધારણ કરો અને પ્રતિક્ષણ સાવધાન રહો. જે મનુષ્ય પોતાને વૈદિકધર્મી સમજતો હોય તેણે પોતાના મનમાં વેદના અનુકૂળ ભાવ ધારણ કરવા. વેદ વિરુદ્ધ હીનદીન વિચાર રાખવી એ વૈદિકધર્મી સજ્જનને માટે યોગ્ય નથી. મૃત્યુના વશ થવું વૈદિકધર્મનો વિશેષ ઉદ્દેશ સર્વ સામાન્ય જનતાની આયુષ્યવૃદ્ધિ અને આરોગ્યવૃદ્ધિ કરવી એ છે. તેથી સ્થાને સ્થાને વૈદિક સૂક્તોમાં દીર્ઘાયુત્વ વિષે અનેક ઉપદેશ આવે છે. વાચકો આ વાત ઠીક પ્રકારે પોતાના મનમાં રાખે.

વૃદ્ધત્વનું ધન

प्रविशतं प्राणापानावनड्वाहाविव व्रजम् ।
अयं जरिम्णः शेवधिररिष्ट इह वर्धताम् ॥ ५ ॥
आ ते प्राण सुवामसि परा यक्ष्मं सुवामि ते ।
आयुर्नो विश्वतो दधदयमग्निर्वरेण्यः ॥ ६ ॥

(અ० ૭।૫૩)

' જે પ્રકારે બળદ પોતાના સ્થાને પાછા આવે છે, તે પ્રકારે પ્રાણ અને અપાન પોતાના સ્થાને આવી જાય. વૃદ્ધાવસ્થાનો જે ખજાનો છે તે અહીં કમી ન થતાં વધતો રહે. તારી અંદર પ્રાણને પ્રેરિત કરું છું અને બિમારીને દૂર ફેંકું છું. આ શ્રેષ્ઠ અગ્નિ અમને બધાને સર્વ પ્રકારે દીર્ઘજીવન આપે. '

બળદ સાંજે પોતાના સ્થાને જલ્દી પાછા ફરે છે. તે પ્રકારે બળયુક્તત્વરાથી પ્રાણ અને અપાન પોતપોતાના સ્થાનમાં રહે. જ્યારે પ્રાણ અને અપાન બળવાન બની પોતપોતાનું કાર્ય કરશે ત્યારે મૃત્યુનું ભય રહેશે નહિ અને માણસ દીર્ઘ આયુરૂપી ધન પ્રાપ્ત કરી શકશે. બધા ધનોમાં આયુરૂપી ધન જ બધાથી શ્રેષ્ઠ છે. કારણ કે બીજા બધા ધનોનો ઉપયોગ આ હોય તો જ કરી શકાય છે. આ મંત્રમાં—

जरिम्णः शेवधिः इह वर्धताम् ॥ (અ० ૭।૫૩।૫)

આ શબ્દો મનન કરવા યોગ્ય છે. ' વૃદ્ધ જીવનનો ખજાનો અહીં વધતો રહે. ' એટલે આ લોકમાં જીવન વધતું રહે. આ શબ્દો સ્પષ્ટ બતાવે છે કે આયુ નિશ્ચિત નથી, પણ વધનારી છે. જે માણસો પોતાની આયુ વધારવા ઇચ્છતા હોય તેઓ તે પ્રકારના આયુષ્યવર્ધક સારા નિયમોનું પાલન કરીને આયુ વધારી શકે છે. આ પ્રકારે વેદનો ઉપદેશ અત્યંત સ્પષ્ટ છે. પણ કેટલાક વૈદિકધર્મી એમ માને છે કે આયુ નિશ્ચિત છે અને તેમાં વધઘટ થઇ શકતી નથી. જે બાબતો વિષે વેદનું કથન સ્પષ્ટ છે, તે બાબતોમાં વૈદિકધર્મીઓએ ભિન્ન વિચાર રાખવા યોગ્ય નથી.

બોધ અને પ્રતિબોધ

પૂર્વ સ્થાનમાં કહ્યા મુજબ બોધ અને પ્રતિબોધ એ નામના બે ઋષિઓ છે, તેજ ભાવ થોડા ફેરફાર સાથે નીચેના મંત્રમાં આવ્યો છે. જુઓ—

बोधश्च त्वा प्रतिबोधश्च रक्षतामस्वप्नश्च त्वाऽनवद्राणश्च रक्षताम् । गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् ॥ (અ० ૮।૧।૧૩)

' ઉત્સાહ અને સાવધાનતા તારું રક્ષણ કરે. સ્ફૂર્તિ અને જાગૃતિ તારું સંરક્ષણ કરે, રક્ષક અને જાગૃત તારું પાલન કરે.'

આ મંત્રમાં સંરક્ષક ગુણોનું વર્ણન છે. ઉત્સાહ, સાવધાનતા, સ્ફૂર્તિ, જાગૃતિ, રક્ષણ અને સાવચેતી આ ગુણ સંરક્ષણ કરનારા છે, તે વિરુદ્ધ ગુણો ઘાતક છે. માટે પોતાની અભિવૃદ્ધિ કરવા ઇચ્છનારે ઉત્તમ ગુણોની વૃદ્ધિ પોતાનામાં કરવી. આ મંત્ર સાથે પહેલાનો મંત્ર જેમાં બે ઋષિનું વર્ણન કર્યું છે તેની તુલના કરી જોવી. હવે નીચે લખેલો મંત્ર જુઓ.

ઉન્નતિ જ તારો માર્ગ છે

उद्यानं ते पुरुष नावयानं जीवातुं ते दक्षतातिं कृणोमि । आ हि रोहेममसृतं सुखं रथमथ जिर्विर्विदथमा वदासि ॥ (અથર્વ૦ ૮।૧।૬)

' હે મનુષ્ય ! તારી ગતિ (उद् यानं) ઉન્નતિની તરફ જ હોવી જોઇએ. કદિ પણ (अव यानं न) અવનતિ તરફ થવી ન જોઇએ. તારા દીર્ઘજીવન માટે હું બળનો વિસ્તાર કરું છું. આ સુખમય શરીરરૂપી અમૃતમય રથ ઉપર (आरोह) ચઢ અને જ્યારે તું દીર્ઘ આયુથી યુક્ત થઇ જાઇશ

ત્યારે (विदथे) સભાઓમાં (आवदासि) સંભાષણ કરીશ.'

પોતાનો અભ્યુદય કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. કદિ એવું કર્મ ન કરવું કે જેથી અવગતિ થવાનો સંભવ થઇ શકે. જીવન માટે પ્રાણનું બળ પ્રસરાવવું જોઇએ. પ્રાણનું બળ વધારવાથી દીર્ઘઆયુ પ્રાપ્ત થાય છે. આ શરીરરૂપી ઉત્તમ રથ છે, તેને ઇંદ્રિયરૂપી ઘોડાઓ જોડેલા છે, આ રથમાં પ્રાણરૂપી અમૃત છે, તેથી સુખમય રથ કહેવાય છે. આ સર્વોત્તમ રથ ઉપર આરૂઢ થઇ જાઓ અને પોતાની ઉન્નતિના માર્ગમાં આગળ વધો. જ્યારે તમે બળ અને દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરશો ત્યારે તમને મોટી મોટી સભાઓમાં અવસ્ય ભાષણ કરવું પડશે, કારણ કે બીજાને સુધારવા તમારે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જીવન માટે ચાલતા યુદ્ધમાં બધી જનતાને ઉત્તમ માર્ગ બતાવવાનું કામ તમારે કરવાનું છે, તમારે સ્વાર્થી ન બનવું જોઇએ. પણ ઉલટું જનતાની ઉન્નતિમાં પોતાની ઉન્નતિ છે એમ સમજવું જોઇએ. આ મંત્રથી ખબર પડશે કે પ્રાણાયામાદિ સાધનો વડે દીર્ઘજીવન, ઉત્તમ આરોગ્ય, અદ્વિતીય બળ, સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ અને વિશાલ મન પ્રાપ્ત કર્યા પછી માણસે પોતાનું જીવન સાર્વજનિક હિત ધારણ કરવામાં યોજવું જોઇએ. સમાજથી વેગળો થઇ એકલા પોતા માટે શાંતિ મેળવવાથી મનુષ્ય કૃતકાર્ય થઇ શકતો નથી, પણ જ્યારે એક '**नर**' પોતે પોતાને ઉન્નત કર્યા પછી '**वैश्वानर**'ના માટે આત્મસમર્પણ કરે છે ત્યારે જ તે ઉચ્ચતમ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ સર્વ-મેધ-યજ્ઞ છે. આ પ્રકારે ઉપરના મંત્રે યોગી માણસની સામે અંતિમ ઉચ્ચ આદર્શ મૂક્યો છે. બધા શ્રેષ્ઠ મનુષ્યો આ વૈદિક આદર્શને પોતાની સામે રાખી પોતાનું જીવન તે અનુસાર બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે. હવે બીજી બાબતોનો અત્રે વિચાર કરવો છે. યોગીજનોનો અધિકાર ક્યાં સુધી પહોંચે છે ! તે નીચેના મંત્રમાં જોવા જેવો છે—

યમના દૂત

कृणोमि ते प्राणापानौ जरां मृत्युं दीर्घमायुः स्वस्ति। वैवस्वतेन प्रहितान् यमदूतान् चरतोप सेधामि सर्वान् ॥ ११ ॥ आरादरातिं निर्ऋतिं परो ग्राहिं क्रव्यादः पिशाचान्। रक्षो यत्सर्वं दुर्भूतं तत्तम इवाप हन्मसि ॥ १२ ॥ अग्नेष्टे प्राणममृतादायुष्मतो वन्वे जातवेदसः। यथा न रिष्या अमृतः सजूरसस्तत्ते कृणोमि तदु ते समृध्यताम् ॥ १३ ॥ (અથર્વ. ૮।૨)

'હું તારી અંદર પ્રાણ અને અપાનનું બળ, દીર્ઘજીવન, (**स्वस्ति**) સ્વાસ્થ્ય વગેરે બધા સારા ભાવ, વૃદ્ધાવસ્થા પછી યોગ્ય સમયે સ્થાપન કરૂં છું. વૈવસ્વત યમ દ્વારા મોકલેલા યમદૂતોને ખોળીને હું દૂર કરૂં છું (**अरातिं**) અદાવત, (**निर्ऋतिं**) નિયમ વિરૂદ્ધ વ્યવહાર, (**ग्राहिं**) લાંબા ગાળા સુધી મુકામ રાખનારા રોગો, (**क्रव्यादः**) માંસને ક્ષીણ કરનારો રોગો, (**पिशाचान्**) લોહીને નબળું બનાવનાર લોહીમાંના જંતુ, (**रक्षः-क्षरः**) બધા ક્ષયનાં કારણો, (**सर्वं दुर्भूतं**) બધા ખરાબ વ્યવહાર વગેરે જે કાંઇ વિનાશક છે, તે બધાને અંધારાની જેમ હું દૂર કરૂં છું. તારા માટે હું તેજસ્વી, અમર અને આયુષ્યમાન જાતવેદથી પ્રાણ પ્રાપ્ત કરૂં છું. જેથી તારો અકાલ મૃત્યુ થશે નહિ, તું અમર એટલે દીર્ઘજીવી થઇશ, (**सजूः**) મિત્રભાવથી સંતુષ્ટ રહીશ અને તને કષ્ટ થશે નહિ, આ પ્રકારની સમૃદ્ધિ હું તારા માટે અર્પણ કરૂં છું.'

આ મંત્રમાં પ્રાણ સાધના કરવાથી જે વિલક્ષણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે તેનું ઉત્તમ વર્ણન છે. પ્રાણનું બળ પ્રાપ્ત કરવાથી બધી જાતનું સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ જીવન, બળ તેમજ યોગ્ય કાળમાં મરણ થઇ શકે છે. પરંતુ પ્રાણનું બળ ન હોય એવી અવસ્થામાં અનેક પ્રકારના રોગ, અલ્પ જીવન, અશક્તિ અને અકાળે મરણ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણશક્તિ વધારવાની આવશ્યકતા સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે. જે વિદ્વાન્ જીવનને પરિમિત અને નિશ્ચિત સમજે છે તે કહે છે કે યમના દૂત બધી દુનિયામાં ફરે છે અને તે જીવનના અંતે મનુષ્યના પ્રાણ હરણ કરે છે. તેથી આયુ વધી શકતી નથી. આ અવૈદિક મતનું ખંડન કરતાં વેદ કહે છે કે જો યમ દૂત આ દુનિયામાં સંચાર કરતા હોય પણ તેમને પ્રાણના અનુષ્ઠાનથી દૂર કરી શકાય છે. એમાં મનુષ્ય પરાધીન નથી, અનુષ્ઠાનની રીતિ વડે પ્રાણનું બળ વધારશો તો તે ક્ષણે યમના દૂતો તમારાથી દૂર થઇ શકે છે. પ્રાણોપાસના કરનારા ઉપર યમદૂત પોતાનો પ્રભાવ પાડી શકતા નથી. આ પ્રકારનું અભય દાન વેદ આપે છે, તે તરફ દરેક વૈદિકધર્મીએ ધ્યાન આપવું. આ વિચાર ધારણ કરી નિર્ભય બની પ્રાણાયામ વડે પોતાની આયુ દરેક દીર્ઘ બનાવવી તેમજ

અન્ય પ્રકારે પણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવું. પ્રાણાયામના અનુષ્ઠાનથી માણસને એટલું બળ પ્રાપ્ત થાય છે કે જેથી તે યમદૂતોને નસાડી મૂકે છે. એટલું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેથી જ શ્રેષ્ઠ પુરુષો પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ વર્ણન કરે છે.

પ્રાણાયામથી બધા પ્રકારના વ્યાધિ-દોષ અને રોગોનું મૂળ દૂર થાય છે. દુષ્ટ ભાવ, ખરાબ આચરણ, વિધિ નિયમો વિરૂદ્ધ વ્યવહાર વગેરે બધા દોષ આ અભ્યાસથી દૂર થાય છે. બધા પ્રકારના રોગોના બીજ શરીરમાંથી છૂટી જાય છે. જે પ્રકારે સૂરજ પોતાના કિરણો વડે અંધારાનો સમૂળ નાશ કરે છે તે પ્રકારે યોગી પોતાની પ્રાણશક્તિના પ્રભાવથી બધા રોગબીજોને દૂર કરી શકે છે

જે બધા નિર્માણ થયેલા પદાર્થોને યથાવત્ જાણે છે, તે આત્મા 'जात-वेद अग्नि' છે. આ આત્મા અમૃતરૂપ અને આયુષ્માન્ છે, એટલે તેજ બધાને આયુષ્માન્ અને અમર કરી શકે છે. જે તેની સાથે પોતાના આત્માને યોગ-સાધન દ્વારા સંયુક્ત કરી શકે છે, તે પોતે પોતાને દીર્ઘજીવન યુક્ત અને અમરત્વથી પૂર્ણ બનાવી શકે છે. આ પ્રકારે સાધનસંપન્ન યોગી અકાલે મરતા નથી, અમર બને છે, હંમેશા સંતુષ્ટ અને પ્રેમપૂર્ણ બને છે, તેથી બધી જાતની સમૃદ્ધિથી યુક્ત થાય છે તેજ સાચી સમૃદ્ધિ છે આ સમૃદ્ધિને પ્રાપ્ત કરવી તે મનુષ્યનો અધિકાર છે.

અથર્વાનું શિર

ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરી અને મનની બધી વૃત્તિઓને સ્વાધીન કરી તેમને સારા કામે લગાડવી તેને જ યોગ કહે છે. આ પ્રકારનો પુરુષાર્થ જે કરે છે તેને યોગી કહે છે.

યોગીઓમાં ચંચલતા હોતી નથી અને દૃઢ સ્થિરતા મનોવૃત્તિઓમાં શોભા વધારે છે, આ પ્રકારના યોગીનું નામ '**अ-थर्वा**' થાય છે. અથર્વા શબ્દનો ભાવ 'અચંચલ' એમ છે. એકાગ્રતાની સિદ્ધિ તેને પ્રાપ્ત થાય છે આ અથર્વાનો જે વેદ છે તે અથર્વવેદ છે. અથર્વવેદ સર્વ સામાન્ય માણસ માટે નથી. તેમાં યોગસાધનનો મુખ્ય ભાગ હોવાથી તેમજ સિદ્ધ અવસ્થાની વાતો તેમાં હોવાથી તે અથર્વવેદ યોગીઓનો વેદ છે તે કારણે તેમાં બીજા વેદો કરતાં પ્રાણાયામ વિષયક ઉપદેશ વધારે છે તે વેદમાં અથર્વાના શિરનું વર્ણન નીચે મુજબ છે—

मूर्धानमस्य संसीव्याथर्वा हृदयं च यत्। मस्तिष्कादूर्ध्वः प्रैरयत्पवमानोऽधि शीर्षतः ॥ २६ ॥ तद्वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुब्जितः। तत्प्राणो अभि रक्षति शिरो अन्नमथो मनः ॥ २७ ॥ यो वै तां ब्रह्मणो वेदामृतेनावृतां पुरम्। तस्मै ब्रह्म च ब्राह्माश्च चक्षुः प्राणं प्रजां ददुः ॥ २९ ॥ न वै तं चक्षुर्जहाति न प्राणो जरसः पुरा। पुरं यो ब्रह्मणो वेद यस्याः पुरुष उच्यते ॥ ३० ॥ अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या। तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः ॥ ३१ ॥ तस्मिन् हिरण्यये कोशे त्र्यरे त्रिप्रतिष्ठिते। तस्मिन् यद्यक्षमात्मन्वत्तद्वै ब्रह्मविदो विदुः ॥ ३२ ॥ प्रभ्राजमानां हरिणीं यशसा संपरीवृताम्। पुरं हिरण्ययीं ब्रह्मा विवेशापराजिताम् ॥ ३३ ॥

(અથર્વ. ૧૦।૨)

" (अ-थर्वा) સ્થિર ચિત્તયોગી પોતાના (**मूर्धानं**) મસ્તક સાથે હૃદયને સીવે છે અને માથાના મગજશક્તિમાં (पवमानः) પ્રાણને મોકલે છે. જેને દેવોનો કોશ, ખજાનો કહે છે તે તેજ અથર્વાનું શિર છે. તેનું રક્ષણ પ્રાણ, અન્ન અને મન કરે છે. અમૃતથી પરિપૂર્ણ આ બ્રહ્માની નગરીને જે જાણે છે તેને બ્રહ્મ અને બીજા દેવો ચક્ષુ પ્રાણ અને પ્રજા આપે છે. વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાં ચક્ષુ અને પ્રાણ તેને છોડતા નથી, જે આ બ્રહ્મપુરીને જાણે છે અને જેના રહેવાના કારણે આત્માને પુરુષ કહે છે. આઠ પૈડાં અને નવ દરવાજાથી યુક્ત આ દેવોની અયોધ્યા નગરી છે, તેમાં તેજસ્વી કોશ છે તે દેદીપ્યમાન સ્વર્ગ છે. ત્રણ આરોથી યુક્ત અને ત્રણ સ્થાન ઉપર રહેનારા તે તેજસ્વી કોશમાં જે પૂજ્ય આત્મા છે, તેને બ્રહ્મજ્ઞાની લોક જાણે છે. આ દેદીપ્યમાન, મનોહર, યશસ્વી અને અપરાજીત નગરીમાં બ્રહ્મ પ્રવેશ કરે છે.

યોગસાધન કરનારા માટે આ ઉપદેશ અમૂલ્ય છે. તેમાં બધાથી પહેલી વાત એમ કહી છે કે હૃદય અને મસ્તિષ્ક એક રૂપ બનાવવાં. હૃદયનો ધર્મ ભક્તિ અને મસ્તિષ્કનો ધર્મ વિચાર છે ભક્તિ અને વિચારનો વિરોધ ન હોય. બંને એકજ કામમાં સરખા અધિકારે પ્રવૃત્ત થવા જોઇએ. જ્યાં આ બંને

કેંદ્રો વિભક્ત છે ત્યાં દોષ ઉત્પન્ન થાય છે. ધર્મમાં વિશેષતઃ મસ્તિષ્કની તર્કતા અને હૃદયની ભક્તિને સમાન સ્થાન મળવાં જોઇએ. જે ધર્મમાં એમને સમાન સ્થાન મળતું નથી તે ધર્મમાં મોટા દોષ હોય છે. કેળવણીમાં પણ મસ્તિષ્ક અને હૃદયનો સમવિકાસ થાય એવું શિક્ષણ હોવું જોઇએ. જે કેળવણીમાં ફક્ત મસ્તિષ્કની તર્કશક્તિ વધે છે તે શિક્ષાપ્રણાલીથી નાસ્તિકતા ઉત્પન્ન થાય છે અને જેથી કેવલ ભક્તિ વધે છે તે પ્રણાલીથી અંધવિશ્વાસ વધે છે. માટે તર્ક અને ભક્તિનો સમવિકાસ થવો જોઇએ, જેથી બંને દોષ દૂર થશે અને બધી પ્રકારની ઉન્નતિ થશે. યોગ-સાધન કરનારાઓએ પોતાના મસ્તકની તર્કશક્તિ અને હૃદયની ભક્તિ સમપ્રમાણમાં વિકસિત કરવી. આજ ભાવ ' મસ્તક અને હૃદય સીવવા 'ના ઉપદેશમાં છે. બંનેને સીવી એક કરવા જોઇએ અને બંનેને મેળવી આત્મોન્નતિના કાર્યમાં સમર્પિત કરવા જોઇએ.

બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ

" મસ્તિષ્કના ઉપરના સ્થાનમાં પ્રાણને પ્રેરિત કરવો " આ બીજો ઉપદેશ ઉપરના મંત્રોમાં છે. મસ્તિષ્કમાં સહસ્રાર ચક્ર છે અને તેની નીચે પૃષ્ઠવંશના સાથે કેટલાક ચક્રો છે. પ્રાણાયામ દ્વારા નીચેથી એક એક ચક્રમાં પ્રાણ ભરવાની ક્રિયા સાધ્ય થાય છે અને બધાની અંતે આ મસ્તિષ્કના સહસ્રાર ચક્રમાં પ્રાણ મોકલવામાં આવે છે, આ સ્થિતિ પહેલાં પૃષ્ઠવંશની નાડીઓમાં પ્રાણનો ઉત્તમ સંચાર થાય છે. ત્યાર પછી મસ્તિષ્કના સહસ્રાર ચક્રમાં પ્રાણ પહોંચે છે અને બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પ્રાણની ગતિ હોય છે. આ પ્રાણની સર્વોત્તમ ગતિ છે. આજ બ્રહ્મલોક હોવાથી તેમજ આ સ્થાનમાં પ્રાણની સાથે આત્માની ગતિ હોવાથી આ અવસ્થામાં મુમુક્ષુને બ્રહ્મલોક પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી આ અવ-સ્થાને બધાથી શ્રેષ્ઠ અવસ્થા કહી છે. આ બધાથી શ્રેષ્ઠ અવસ્થા પ્રાણાયામનો નિયમપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે, તેથી તે યોગીઓને પ્રાપ્ત થનારી અવસ્થા છે.

દેવોનો કોશ

અથર્વા એટલે યોગીનું ઉપર જણાવ્યા મુજબનું શિર ખરેખર દેવોનો ખજાનો છે. આ પ્રકારના અથર્વાના શિરમાં બધી દિવ્ય ભાવનાઓ રહે છે. બધી દિવ્ય શ્રેષ્ઠ દૈવીશક્તિ-

ઓનો નિવાસ તેના શરીરમાં હોય છે. માટે તેનો દેહ દેવતા-ઓનું સાચેસાચ મંદિર છે. આ દેવોના મંદિરનું રક્ષણ કરનારા જે વીર છે તેમનું નામ પ્રાણ, મન અને અન્ન છે. બલવાન્ પ્રાણ બધા રોગ બીજો અને શારીરિક દોષોને હટાવે છે. શ્રેષ્ઠ સદ્ગુણી અને સત્યનિષ્ઠ મન પોતાના સુવિચાર દ્વારા તેને સુરક્ષિત રાખે છે. મનની પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ વડે બધા દોષ દૂર થઇ શકે છે, અને આદર્શ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. સાત્વિક અન્નનું સેવન કરવાથી શરીર નિર્દોષ બને છે, મન પણ સાત્વિક બને છે, પ્રાણની શક્તિ વધે છે. આ પ્રકારે આ ત્રણ વીર ' પ્રાણ, મન અને અન્ન ' પરસ્પરનું સંવર્ધન કરતા બધા મળી યોગીને મદદ કરે છે. આ પ્રાણાયામનું યશ છે.

બ્રહ્મની નગરી

બ્રહ્મની નગરી હૃદયમાં છે અને તેમાં અમૃત છે. આ અમૃત દેવો પ્રાશન કરે છે અને પુષ્ટ થાય છે. એટલે હૃદય સ્થાનીય લોહી બધી ઇંદ્રિયોમાં જઇ ત્યાંનું આરોગ્ય સ્થિર કરે છે. આ અમૃતપૂર્ણ બ્રહ્મનગરીને જે ઠીક પ્રકારે જાણે છે, આ પુરીના બધા ગુણધર્મોથી જે પરિચિત છે, આપણી આ હૃદયશક્તિને જે જાણે છે, તેને બ્રહ્મ અને બ્રહ્માની શક્તિઓ ચક્ષુ, પ્રાણ અને પ્રજા પ્રાપ્ત થાય છે. અહીં ચક્ષુ શબ્દથી બધાં ઇન્દ્રિયોનો અને અવયવોનો બોધ થાય છે. પ્રજા શબ્દ-થી સુપ્રજાનો બોધ થાય છે અને પ્રાણ શબ્દથી સામર્થ્યયુક્ત જીવનનું જ્ઞાન થાય છે. તાત્પર્ય આ આપણા હૃદયની શક્તિ-ઓનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી ઉપર જણાવેલા બધા લાભ થઇ શકે છે હૃદયને તેમજ પોતાના આંતરિક ઇન્દ્રિયો અને અવયવોને જાણવા, પ્રાણાયામથી જે ચિત્તની એકગ્રતા થાય છે ત્યારે કેટલીક અજ્ઞાત શક્તિઓનું વિશેષ જ્ઞાન થાય છે, આ રીતે હૃદયાદિ અંતરંગોનું પૂર્ણ જ્ઞાન થયા પછી ત્યાં આપણી આત્માની શક્તિ કેવી અદ્ભૂત રીતે કાર્ય કરી રહી છે તેનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ રીતે પોતાની આત્મશક્તિ-ની જાણ થાય છે અને ઉપર કહ્યા મુજબ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે, સુપ્રજા નિર્માણ કરવાની શક્તિ, દીર્ઘ આયુ, અને બળવાન્ ઇંદ્રિય આ ત્રણ ફળો, પોતાના હૃદયનું તેમજ આત્મશક્તિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનારને પ્રાપ્ત થાય છે.

જે પુરુષ બ્રહ્મજ્ઞાની બને છે તે અકાળ મૃત્યુથી મરતો નથી. પૂર્ણ આયુની સમાપ્તિ પછી સ્વકીય ઇચ્છાથી તે મરે છે. આયુષ્યની સમાપ્તિ સુધી તેના બધી ઇંદ્રિયો, અવયવો

અને અંગો બળવાન અને કાર્યક્ષમ રહે છે. આ બ્રહ્મજ્ઞાનનું ફળ છે. કોઇ અહીં એમ શંકા ઉઠાવશે કે બ્રહ્મજ્ઞાનથી આવું ફળ કેવી રીતે મળે ? તે શંકાના ઉત્તરમાં કહેવાનું કે બ્રહ્મજ્ઞાનથી આત્મિક શાંતિ થાય છે અને તે કારણે તે ફળ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. તેમજ જે બ્રહ્મજ્ઞાની છે તેનો આચાર વિચાર શક્તિ ક્ષીણ કરનારો ન હોવાથી તેની શક્તિ કદી ક્ષીણ થતી નથી, ઉલટ તેની શક્તિ વિકસિત થાય છે અને જેની શક્તિની અભિવૃદ્ધિ થાય છે તેને ઉપર જણાવેલી બાબતો પ્રાપ્ત કરવી શક્ય બને છે.

અયોધ્યા નગરી

આઠ ચક્રો અને નવ દરવાજાથી યુક્ત આ દેવતાઓની નગરી છે, તેનું નામ ' અયોધ્યા ' છે, તે નગરીમાં દૈવભાવના, આસુરી ભાવનાઓનો સંગ્રામ થતો નથી. એટલે ત્યાં નિત્ય દૈવીવૃત્તિ જ શાંતિ માટે નિવાસ કરે છે. તેથી તેનું નામ ' અ–યોધ્યા ' નગરી છે. જ્યાં સુધી આ નગરી દેવોની આધીન છે ત્યાં સુધી તેમાં શાંતિનું રામરાજ્ય હોય છે. ઇંદ્રિયોના નવ દરવાજા છે અને તેમાં પૃષ્ઠવંશમાં મૂલાધાર વગેરે આઠ ચક્રો છે આ નગરીમાં હૃદયસ્થાનમાં પ્રકાશમય સ્વર્ગ છે, પ્રાણાયામાદિ સાધનો દ્વારા પ્રાપ્ત કરવાનું તે સ્થાન છે પ્રાપ્તવ્યનો અર્થ પોતાની ઇચ્છાથી મેળવવું, નહિ તો તે સ્થાન દરેક પ્રાણીમાત્રની પાસે છે જ. પરંતુ ઘણા થોડા જ લોકો પોતાની ઇચ્છાથી તેમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. આત્મશક્તિનો પ્રભાવ જાણી તે સ્થાનને જાણવું અને જ્ઞાનની સાથે તેમાં વાસ્તવ્ય કરવુ યોગસાધનથી સાધ્ય થાય છે

અયોધ્યાનો રામ

આ નગરીમાં જે પૂજનીય દેવ છે તેજ આત્મારામ છે. તેને બ્રહ્મજ્ઞાની લોકો જ જાણે છે. બીજાઓને તેનો પત્તો લાગી શકતો નથી.

આ યશસ્વી નગરીમાં વિજયી બ્રહ્મ પ્રવેશ કરે છે. જીવાત્મા જ્યારે આસુરીભાવના ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તે પોતાની રાજધાનીમાં વિજયોત્સવ કરતો પ્રવેશ કરે છે. આ રાજધાની અયોધ્યા નગરી યશથી પરિપૂર્ણ છે, દુઃખોનું હરણ કરનારી છે અને તેજથી પ્રકાશિત છે. તેનો પરાજય આસુરીભાવનાઓ વડે કદિ થઇ શકતો નથી. તેથી તેનું નામ ' અપરાજીત અયોધ્યા ' છે પોતાની આ હૃદયશક્તિને જાણવુ જોઇએ. હું અપરાજીત, અજીંક્ય, અજેય છું, દુષ્ટભાવોથી હું કદિ પરાજય પામીશ નહિ. હું હંમેશા વિજયી બનીશ, મારૂં નામ જ ' વિજય ' છે વગેરે ભાવ ઉપાસકે પોતાની અંદર ધારણ કરવા જોઇએ. હું દીન, હીન, દુબળો, અધમ છું આ પ્રકારનો ભાવ કદાપિ મનમાં ધારણ કરવો નહિ. તે ભાવ અવૈદિક છે. આ મંત્રમાં આત્માનું વિજયી સ્વરૂપ બતાવ્યું છે. વૈદિકધર્મી સજ્જનોએ આ ભાવ ધારણ કરવો.

આપણા આત્માનું આ વર્ણન છે. આત્મા કંઇ પ્રકારના ભાવથી પરાજીત થાય છે અને કઇ ભાવનાઓ ધારણ કરવાથી વિજયી બને છે, તેનું સૂક્ષ્મ વર્ણન આપ્યું છે. આત્મા જ બ્રહ્મ છે તે હૃદયકમલમાં નિવાસ કરે છે, હંસ એટલે પ્રાણ તેનું વાહન છે ઇત્યાદિ વર્ણન પહેલાં આવી ગયું છે. આ બ્રહ્માની નગરી, આજ દેવોની પુરી અમરાવતી છે, અહીં બધું જ છે. વાચકે પ્રયત્ન કરી પોતાની અંદર આ શક્તિનો અનુભવ કરવો અને પોતે વિજય સંપાદન કરવો.

હવે ચારે વેદોમાંથી અનેક મંત્રો દ્વારા જે જે ઉપદેશ ઉપર આપ્યા છે તેનો સારાંશ નીચે આપીએ છીએ, જે વાંચી જવાથી પહેલાં કહેલા બધાનો ભાવ–સારાંશ હૃદયમાં અંકાશિત થઇ શકશે—

(૧) આંતરિક પ્રાણનો બાહ્ય વાયુ જોડે નિત્ય સંબંધ છે.

(૨) જેટલો પ્રાણ હોય છે તેટલું જ જીવન હોય છે તેથી પ્રાણશક્તિની વૃદ્ધિ કરવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થઇ શકે છે.

(૩) પ્રાણ રક્ષણના નિયમોને અનુકૂલ આચરણ કરવાથી કેવલ પ્રાણનું બળ જ વધે છે એમ નથી પણ ચક્ષુ વગેરે બધી ઇંદ્રિયો, અવયવો અને અંગોની શક્તિ વધે છે અને ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

(૪) પ્રાણાયામની સાથે મનમાં શુભ વિચારોની ધારણા કરવાથી મોટો લાભ થાય છે

(૫) સુરજ પ્રકાશનું સેવન અને ભોજનમાં ઘીનું સેવન કરવાથી પ્રાણાયામની ત્વરીત સિદ્ધિ થાય છે.

(૬) પ્રાણશક્તિનો વિકાસ કરવો દરેકનું કર્તવ્ય છે. કારણ કે આત્માની શક્તિ સાથે પ્રેરિત પ્રાણ શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં જઇ ત્યાંના આરોગ્યનું રક્ષણ અને બળની વૃદ્ધિ કરે છે

(૭) એકજ પ્રાણના પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન અને

સમાન આ ભેદ છે તેમજ બીજા ઉપપ્રાણ પણ તેના વધુ ભેદો છે.

(૮) સંતોષવૃત્તિ અને પવિત્રતાથી પ્રાણનું સામર્થ્ય વધે છે.

(૯) પ્રાણનો વીર્ય સાથે સંબંધ છે. વીર્યરક્ષણથી પ્રાણશકિતની વૃદ્ધિ થાય છે અને પ્રાણાયામથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. આ પ્રકારે તેમનો પરસ્પર સંબંધ છે.

(૧૦) પરમેશ્વરની ઉપાસના અને સંગીતનો અભ્યાસ આ બંને પ્રાણનું બળ વધારે છે.

(૧૧) પ્રાણશકિતનું રક્ષણ અને અભિવૃદ્ધિના માટે બીજી બધી ઇંદ્રિયોના સુખનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, એટલે બીજી ઇંદ્રિયોનું સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રાણની હાની કરવી ન જોઇએ.

(૧૨) બધી શકિતઓમાં પ્રાણશકિત પ્રમુખશકિત છે.

(૧૩) સત્કર્મની સાથે પ્રાણનું પોષણ કરવું જોઇએ.

(૧૪) વાચા, મન અને કર્મમાં શુદ્ધતા અને પવિત્રતા રાખવી જોઇએ. તેથી બળ વધે છે.

(૧૫) સતીવેળા આપણી બધી ઇંદ્રિયશકિતઓ કેવી રીતે આત્મામાં લીન થાય છે અને ઉઠવાના સમયે ફરી કયા પ્રકારે વ્યકતરૂપમાં કાર્ય કરવા લાગે છે, એનો વિચાર કરવો અને તેમાં પ્રાણના કાર્યનો અનુભવ લેવો જોઇએ. આ અભ્યાસથી આત્માની વિલક્ષણ શકિત જાણી શકાય છે.

(૧૬) પ્રાણ સંપૂર્ણ રોગબીજોને અને શારીરિક દોષોને દૂર કરે છે. જ્યાં સુધી પ્રાણ છે ત્યાં સુધી શરીરમાં અમૃત છે.

(૧૭) ભોજનની સાથે, પ્રાણશકિત, આયુષ્ય, આરોગ્ય વગેરેનો સંબંધ છે. માટે એવું ઉત્તમ સાત્વિક ભોજન કરવું જોઇએ કે જે આયુષ્ય આરોગ્ય વગેરેની વૃદ્ધિ કરે.

(૧૮) હજારો સૂક્ષ્મરૂપોમાં શરીરમાં પ્રાણ કાર્ય કરે છે.

(૧૯) પ્રાણસંવર્ધનના નિયમો વિરૂદ્ધ વ્યવહાર કરવાથી બધી શકિત ક્ષીણ થઇ અકાલે મૃત્યુ થાય છે. તેથી તે પ્રકારે નિયમવિરૂદ્ધ આચરણ કરવાની પ્રવૃત્તિને રોકવી જોઇએ.

(૨૦) અગ્નિ, વાયુ, રવિ ઇત્યાદિ બાહ્યદેવતાઓ પોતાના શરીરમાં વાચા, પ્રાણ, ચક્ષુ વગેરે રૂપે રહે છે. આ પ્રકારે આપણું શરીર દેવતાઓનું મંદિર છે અને હું તે સર્વ દેવતાઓનો અધિષ્ઠાતા છું. આ ભાવના મનમાં સ્થિર કરવી જોઇએ અને પોતે પોતાને ઉપરની ભાવનારૂપ સમજવું જોઇએ.

(૨૧) પોતે પોતાને અપરાજીત વિજયી અને શકિતનું કેંદ્ર માનવું યોગ્ય છે.

(૨૨) પ્રાણ રુદ્ર છે. રુદ્રવાચક બધા શબ્દો પ્રાણવાચક છે.

(૨૩) પ્રાણના આધારથી જ બધું વિશ્વ ચાલી રહ્યું છે. પ્રાણીઓની અંદર આ મહાન્ વિલક્ષણ શકિત છે.

(૨૪) હું પુરુષાર્થથી જરૂર પોતાની બધી શકિતઓનો વિકાસ કરીશ, એવો દૃઢનિશ્ચય કરવો યોગ્ય છે.

(૨૫) પોતે પોતાને કદિ હીન, દીન, દુર્બળ સમજવું ન જોઇએ. પણ પોતાના પ્રભાવનો ગૌરવ હંમેશ જોવો જોઇએ.

(૨૬) દુનિયામાં એવી કોઇ શકિત નથી જે મને કષ્ટ આપી શકશે. હું બધા કષ્ટોને દૂર કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવું છું, એવો ભાવ મનમાં રાખવો.

(૨૭) સર્વશકિતમાન્ પરમેશ્વર મારો મિત્ર છે, આ વાત ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખવો. તેમજ તેને પોતાનો પિતા, માતા, ભાઇ વગેરે સમજવું. તેનામાં અને મારામાં સ્થાનકાલ વગેરે ભેદ નથી.

(૨૮) યોગ્ય સમયે યોગ્ય કાર્ય કરવું. કાલની અનુકૂલતા પ્રાપ્ત થવાથી તે દૂર ન કરવું. આજ થતું કામ કાલ ઉપર ન છોડવું.

(૨૯) સ્ફૂર્તિ અને જાગૃતિ ધારણ કરવાથી ઉન્નતિ થાય છે.

(૩૦) દીર્ઘ આયુ એ મોટું ધન છે, તેને વધારવું જોઇએ. નિર્દોષ થવાથી તે ધનની વૃદ્ધિ થાય છે.

(૩૧) ઉત્સાહ, સાવધાનતા, સ્ફૂર્તિ, જાગૃતિ, સ્વસંરક્ષણની ભાવના, અને યોજનાથી ઉન્નતિનું સાધન થઇ શકે છે.

(૩૨) હંમેશા ઉન્નતિ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જે કાર્ય કરવાથી નીચે પડવું પડે, અવનતિ થાય, અધઃપાત થાય તે ન કરવું.

(૩૩) આ અમૃતમય શરીરમાં આવી વ્યકિતની ઉન્નતિ અને બધી જનતાની ઉન્નતિ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવા જોઇએ, જીવનનો તેજ ઉદ્દેશ છે.

(૩૪) સંપૂર્ણ અનિષ્ટોની સાથે યુદ્ધ કરી પોતાનો વિજય સંપાદન કરવો જોઇએ.

*

(૩૫) હૃદયની ભક્તિ અને મસ્તિષ્કની તર્કશક્તિ આ બંને એકજ સત્કાર્યમાં લગાડવા. તેમજ બંનેનો સમવિકાસ કરવો જોઇએ.

(૩૬) યોગીનું શિર ખરેખર દેવોનું વસતિસ્થાન છે.

(૩૭) આપણા હૃદયમાં જ બ્રહ્મનગરી છે, તેજ સ્વર્ગ અને તેજ અમરાવતી છે, તેજ દેવોની અયોધ્યા છે, બ્રહ્મજ્ઞાની તેને સારી પેઠે જાણે છે.

(૩૮) જે આત્મશક્તિનો વિકાસ કરે છે તેજ પોતાના ગૌરવ સાથે પોતાની આ રાજધાનીમાં પ્રવેશ કરે છે.

(૩૯) પ્રાણને પોતાના સ્વાધીન કરી મસ્તિષ્કના ઉપર મોકલવો જોઇએ. જ્યાં વિચારોની ગતિ નથી ત્યાં પહોંચવું જોઇએ, તેજ આત્માનું સ્થાન છે.

(૪૦) નિશ્ચય સાથે પુરુષાર્થના પ્રયત્નથી ઉન્નતિના રસ્તા ઉપર ચાલનારો યોગી પોતાની સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ કરી શકે છે

આ પ્રકારે વેદમંત્રોનો આશય છે, વાચકો તેનો વારંવાર વિચાર કરે અને પોતાની ઉન્નતિ માટે ઉપયોગી બોધ લે, તેમજ પ્રાપ્ત બોધ અનુસાર આચરણ કરી પોતાના અને જનતાના અભ્યુદય અને નિઃશ્રેયસ્ પ્રાપ્તિના સાધનમાં સદા તત્પર રહે

આ લેખમાં થોડા વેદમંત્રો આપ્યા છે જેમાં પ્રાણવિષયક ઉપદેશ વિશેષ રીતે સ્પષ્ટ છે. પરંતુ તે સિવાય બીજી દેવતાઓના સૂક્તમાં ગુપ્ત રીતીથી જે પ્રાણવિદ્યાનું વર્ણન છે તેની પણ શોધખોળ થવી જોઇએ. વાચકો પોતે પ્રાણવિદ્યાનો અભ્યાસ કરી આ કહેલ શોધ કરવાના પવિત્ર કાર્યમાં પોતે પોતાને સમર્પિત કરશે.

પોતે અનુભવ કર્યા વગર ઉપર કહ્યા મુજબ શોધખોળ થઇ શકે નહિ. તેથી પ્રથમ પ્રાણાયામનુ સાધન પોતે કરવું જોઇએ. જે સજ્જનો પ્રાણાયામનું સાધન પોતે કરશે અને ઉચ્ચભૂમિકામાં જઇ ત્યાંનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરશે તેમને જ વૈદિક સંકેતોનું ઉત્તમ જ્ઞાન થવાનો સંભવ છે. તેથી વાચકોને વિનંતિ છે કે તેઓએ પહેલાં અનુષ્ઠાન દ્વારા પોતે અનુભવ લેવાનો યત્ન કરવો અને પછી વૈદિક પ્રાણવિદ્યાની શોધ કરવી જેથી પાછળથી આવનારા અનુયાયીઓ માટે રસ્તો સહેલો થાય. દરેક થોડા થોડા પ્રયત્નોથી અંતે મહાન્ કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. વાચકોએ ઉત્સાહ સાથે અપૂર્વ પ્રયત્ન કરવો.

ઉપનિષદોમાં પ્રાણ-વિદ્યા

વેદમંત્રોમાં જે અધ્યાત્મવિદ્યા છે તેજ ઉપનિષદોમાં બતાવી છે. અધ્યાત્મવિદ્યાના અનેક અંગોમાં પ્રાણવિદ્યા નામક એક મુખ્ય અંગ છે. તે જેમ વેદમંત્રોમાં છે તેમ ઉપનિષદોના મંત્રોમાં પણ છે. આ પહેલાં વેદની પ્રાણવિદ્યા સારાંશરૂપે બતાવી છે, હવે ઉપનિષદોની પ્રાણવિદ્યા વિષે જોઇશું —

પ્રાણની શ્રેષ્ઠતા

પ્રાણ બધી શક્તિઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. તે વિષે નીચેનું વાક્ય જુઓ—

प्राणो ब्रह्मेति व्यजानात् । प्राणाद्ध्येव खलु इमानि भूतानि जायंते । प्राणेन जातानि जीवन्ति । प्राणं प्रयंत्यभि सं विशंतीति ॥ (તૈ. ઉ. ૩।૩)

" પ્રાણ જ બ્રહ્મ છે, કારણ કે પ્રાણથી બધા ભૂતો ઉત્પન્ન થાય છે, પ્રાણથી જીવિત રહે છે અને અંતે પ્રાણમાં જઇ મળે છે. "

આ પ્રાણશક્તિનું મહત્ત્વ છે. પ્રાણ બધાથી મોટી શક્તિ છે બીજી બધી શક્તિ પ્રાણ ઉપર અવલંબિત છે. જ્યાં સુધી પ્રાણ રહેશે ત્યાં સુધી બીજી શક્તિઓ રહેશે. પ્રાણ જવા લાગશે તો બીજી શક્તિઓ પહેલાં ચાલી જશે અને પછી પ્રાણ નિકળી જશે. પ્રાણ શક્તિનો આધાર ફક્ત પ્રાણીઓને જ છે એમ નહિ પણ ઔષધિ વનસ્પતિ તેમજ સ્થિરચર પદાર્થ આ બધાને પ્રાણ શક્તિનો આધાર છે. પ્રાણશક્તિ બધે વ્યાપક છે અને બધાની અંદર રહી બધાનું ધારણ પોષણ કરી રહી છે. પ્રજાપતિ પરમાત્માએ બધાથી પહેલા બે પદાર્થ ઉત્પન્ન કર્યા તેમાં એક પ્રાણ છે અને બીજી રયિ છે. તે વિષે જુઓ—

स मिथुनमुत्पादयते । रयिं च प्राणं च ॥ ४ ॥ आदित्यो ह वै प्राणो रयिरेव चंद्रमा रयिर्वा एतत्सर्वं यन्मूर्तं चामूर्तं च तस्मान्मूर्तिरेव रयिः ॥ ५ ॥ (પ્રશ્ન. ઉ. ૧)

' પરમાત્માએ શરૂઆતમાં સ્ત્રી-પુરુષની એક જોડું નિર્માણ કર્યું. તેમાં એક પ્રાણ છે બીજી રયિ છે. વિશ્વમાં આદિત્ય જ પ્રાણ છે અને ચંદ્રમા તેમજ જગત્ જેમાં દશ્ય અને અદશ્ય પદાર્થ છે તે બધું રયિ છે. '

એટલે એક પ્રાણશક્તિ અને બીજી રયિશક્તિ બધાથી પ્રથમ ઉત્પન્ન થઈ. તેનો ભાવ નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી ખબર પડશે. જુઓ—

પ્રાણ	રયિ
આદિત્ય	ચંદ્રમાઃ
પુરુષ	સ્ત્રી, પ્રકૃતિ
Positive	Negative

જગતના આ માતાપિતા છે, તેમનાથી સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઈ છે. સંપૂર્ણ જગતમાં તેમનું કાર્ય છે. સૂર્યમાળામાં સૂરજ પ્રાણ છે, અન્ય ચંદ્ર વગેરે રયિ છે. શરીરમાં મુખ્ય-પ્રાણ પ્રાણ છે અને બીજા સ્થૂલ શરીર રયિ છે. શરીરમાં જમણું પડખું પ્રાણ છે ડાબું પડખું રયિ છે. આ પ્રકારે એક બીજાની અંદર રયિ અને પ્રાણશક્તિઓ વ્યાપેલી છે. કોઈ સ્થાન એવું નથી જ્યાં આ બંને શક્તિઓ નથી. બધે રહી સર્વ સ્થિરચરમાં તેમનું કાર્ય થઈ રહ્યું છે. તે જોવાથી પ્રાણની સર્વ વ્યાપકતાનો ખ્યાલ આવી જશે. આ પ્રકારે આ બધા દેવોના દેવ છે માટે કહ્યું છે કે—

कतमो एको देव इति प्राण इति ॥ (બૃ ૩।૯।૯)

' એક જ દેવ કયો છે ? પ્રાણ છે. ' એટલે બધા દેવોમાં મુખ્ય એક દેવ કોણ છે ! ઉત્તરમાં કહ્યુ કે પ્રાણ જ બધામાં મુખ્ય અને શ્રેષ્ઠ દેવ છે હજુ જુઓ—

प्राणो वाव ज्येष्ठश्च श्रेष्ठश्च ॥

(છાં. ૫।૧।૧, બૃ. ૬।૧।૧)

' પ્રાણ જ બધાથી મુખ્ય અને શ્રેષ્ઠ છે. ' બીજા બધા દેવો તેના આધારે રહે છે. તેમજ—

(१) **प्राणो वै बलं तत्प्राणे प्रतिष्ठितम् ॥** (બૃ. ૫।૧૪।૪)

(२) **प्राणो वा अमृतम् ॥** (બૃ. ૧।૬।૩)

(३) **प्राणो वै सत्यम् ॥** (બૃ. ૨।૧।૨૦)

(४) **प्राणो वै यशो बलम् ॥** (બૃ. ૧।૨।૬)

' (૧) પ્રાણ જ બળ છે, તે બળ પ્રાણમાં રહે છે. (૨) પ્રાણજ અમૃત છે. (૩) પ્રાણજ સત્ય છે. (૪) પ્રાણજ યશ અને બળ છે. ' આ પ્રકારે પ્રાણનું મહત્ત્વ છે. પ્રાણની શ્રેષ્ઠતા એટલી છે કે તેનું વર્ણન શબ્દો વડે થઈ શકે નહિ.

પ્રાણ ક્યાંથી આવે છે ?

પરમાત્માએ પ્રાણની ઉત્પત્તિ કરી છે, તેનું વર્ણન પહેલાં આપ્યું છે. પરંતુ આ પ્રાણશક્તિની પ્રાપ્તિ પ્રાણીઓને કેવી રીતે થાય છે તે વિષે નીચે આપેલા મંત્ર જુઓ—

आदित्य उदयन् यत्प्राचीं दिशं प्रविशति तेन प्राच्यान् प्राणान् रश्मिषु संनिधत्ते ॥ यद्दक्षिणां यत्प्रतीचीं यदुदीचीं यदधो यदूर्ध्वं यदन्तरा दिशो यत्सर्वं प्रकाशयति तेन सर्वान् प्राणान् रश्मिषु संनिधत्ते ॥ ६ ॥ स एष वैश्वानरो विश्वरूपः प्राणोऽग्निरुदयते ॥ तदेतदृचा-भ्युक्तम् ॥ ७ ॥ विश्वरूपं हरिणं जातवेदसं परायणं ज्योतिरेकं तपंतम् ॥ सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ॥ ८ ॥ (પ્રશ્ન. ઉ. ૧।૬-૮)

" સૂરજનો જ્યારે ઉદય થાય છે ત્યારે તેના કિરણો વડે બધી દિશામાં પ્રાણ મુકાય છે. આ રીતે સૂર્યકિરણો વડે જ પ્રાણ બધે પહોંચે છે. આ સૂરજ પ્રાણરૂપ વૈશ્વાનર અગ્નિ છે. આ સૂરજ (विश्व-रूपं) બધા રૂપોનો પ્રકાશક, (हरिणं) અંધારાને હરણ કરનારો, (जात-वेदसं) ધનનો ઉત્પાદક, એક શ્રેષ્ઠ તેજથી યુક્ત, સેંકડો પ્રકારનાં સહસ્ર કિરણોથી પ્રકાશનારો આ પ્રજાઓનો પ્રાણ ઉદય પામે છે.

આ સૂરજનું વર્ણન બતાવે છે કે સૂરજનો પ્રાણ સાથે શું સંબંધ છે. સૂરજના કિરણો વિના પ્રાણની પ્રાપ્તિ થઈ શકતી નથી. આ સૂર્યમાળાનો મૂળ પ્રાણ આ સૂર્યદેવ છે. તે કારણે વેદમંત્રોમાં આયુ, આરોગ્ય, બળ, વગેરે સાથે સૂરજનો સંબંધ કેટલો ઘનિષ્ઠ છે તેની જાણ થાય છે. જે લોકો કાયમ અંધારામાં રહે છે સૂરજ પ્રકાશમાં ક્રિયા કરતા નથી, સૂરજ પ્રકાશથી પોતાનું આરોગ્ય મેળવતા નથી અને પોતાના આરોગ્ય માટે વૈદ્ય-હકીમ-ડોક્ટરોના ઘરો ભરે છે, ઝેરસમી દવાઓ પીએ છે, તેમની અજ્ઞાનતાને મર્યાદા ક્યાં છે ? પરમાત્માએ અપાર કૃપાથી સૂરજ અને વાયુ ઉત્પન્ન કર્યા છે, અને તેમનાથી પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. યોગ્ય રીતે પ્રાણાયામ દ્વારા તેમનું સેવન કરાશે તો સ્વભાવતઃ આરોગ્ય મળશે. એટલું સરતું આરોગ્ય હોવા છતાં મનુષ્ય એવી અવસ્થાએ પહોંચી જાય છે કે અખૂટ ધનનો વ્યય કરી પણ આરોગ્ય મેળવી શકતો નથી. વાચકો ! જુઓ વેદના

ઉપદેશથી જનતા કેટલી દૂર ગઇ છે. ઠીક ! વિશ્વવ્યાપક પ્રાણ પ્રાપ્ત થવાનો માર્ગ આ પ્રકારે છે. તે પ્રાણ સૂરજમાં કેંદ્રિત થયો છે, ત્યાંથી સૂરજના કિરણો વડે વાયુમાં આવે છે અને વાયુની સાથે અમારા લોહીમાં જઇ અમારું જીવન વધારે છે, જેઓ પ્રાણાયામ કરવા ઇચ્છે છે તેમને આ બાબતની સારી રીતે માહિતી હોવી જોઇએ. આજ પ્રાણનું વધુ વર્ણન જુઓ—

દેવોની ઘમંડ

" એક વખતે એમ થયું કે બ્રહ્માંડિમાં પૃથ્વી, આપ, તેજ, વાયુ આ દેવો તેમજ શરીરની અંદર વાચા, મન, ચક્ષુ અને શ્રોત્ર આ દેવ એમ માનવા લાગ્યા કે અમે જ આ દુનિયા ચલાવીએ છીએ, જગતને અમારોજ આધાર છે અને અમારાથી કોઇ શ્રેષ્ઠ શક્તિ નથી. આ દેવોનો ગર્વ જોઇ પ્રાણ કહેવા લાગ્યો કે, ' હે દેવો ! એવી ઘમંડ કરશો નહિ. હું પોતે પોતાને પાંચ વિભાગમાં વહેંચી આ જગતને ધારણ કરું છું. પરંતુ તેનું આ કહેવું દેવોએ માન્યું નહિ. તેથી મુખ્ય પ્રાણ ત્યાંથી જવા લાગ્યો, ત્યારે બધા દેવો ધ્રુજવા લાગ્યા, પછી જ્યારે પ્રાણ પાછો ફર્યો ત્યારે બધા દેવો પ્રસન્ન થયા. તેથી દેવોને ખબર પડી કે બધી પ્રાણની જ શક્તિ છે, જેના લીધે અમે કાર્ય કરી રહ્યા છીએ, અમારી જ કેવળ શક્તિથી અમે આ કાર્યને ચલાવવામાં બિલકૂલ અસમર્થ છીએ. " આ પ્રકારે જ્યારે દેવોએ પ્રાણનો મહિમા જાણી લીધો ત્યારે તે પ્રાણની સ્તુતિ કરવા લાગ્યા. આ સ્તુતિ નીચેના મંત્રોમાં આપી છે.

પ્રાણ-સ્તુતિ

एषोऽग्निस्तपत्येष सूर्य एष पर्जन्यो मघवानेष वायुरेष पृथिवी रयिर्देवः सदसच्चामृतं च यत् ॥ ५ ॥ अरा इव रथनाभौ प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ ऋचो यजूंषि सामानि यज्ञः क्षत्रं ब्रह्म च ॥ ६ ॥ प्रजापतिश्चरसि गर्भे त्वमेव प्रति जायसे ॥ तुभ्यं प्राणः प्रजास्त्विमा बलिं हरन्ति यः प्राणैः प्रतितिष्ठसि ॥ ७ ॥ देवानामसि वह्नितमः पितॄणां प्रथमा स्वधा ॥ ऋषीणां चरितं सत्यमथर्वाङ्गिरसामसि ॥ ८ ॥ इंद्रस्त्वं प्राण तेजसा रुद्रोऽसि परिरक्षिता ॥ त्वमन्तरिक्षे चरसि सूर्यस्त्वं ज्योतिषां पतिः ॥ ९ ॥ यदा त्वमभिवर्षस्यथेमाः प्राण ते प्रजाः ॥ आनंदरूपास्तिष्ठंति कामायान्नं भविष्यतीति ॥ ॥ १० ॥ व्रात्यस्त्वं प्राणैक ऋषिरत्ता विश्वस्य सत्पतिः ॥ वयमाद्यस्य दातारः पिता त्वं मातरिश्वनः ॥ ११ ॥ या ते तनूर्वाचि प्रतिष्ठिता या श्रोत्रे या च चक्षुषि ॥ या च मनसि संतता शिवां तां कुरु मोत्क्रमीः ॥ १२ ॥ प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम् ॥ मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति ॥ १३ ॥ (પ્રશ્ન. ઉ. ૨)

" આ પ્રાણ અગ્નિ, વાયુ, સૂરજ, વરસાદ, ઇંદ્ર, પૃથ્વી, રયિ વગેરે બધું જ છે. જે પ્રકારે રથમાં પૈડાની આરીઓ જોડાએલી હોય છે, તે પ્રકારે બધું જ પ્રાણમાં કેંદ્રિત થાય છે, ઋચા, યજુ, સામ, યજ્ઞ, ક્ષત્ર અને જ્ઞાન બધું જ પ્રાણના આધારે રહે છે. હે પ્રાણ ! તું પ્રજાપતિ છે અને તુંજ ગર્ભમાં જાય છે, બધી પ્રજાઓ તારાં માટે જ બલી અર્પણ કરે છે, તું દેવોનો શ્રેષ્ઠસંચાલક અને પિતરોની સ્વકીય ધારણશક્તિ છે. અથર્વા-અંગિરસ ઋષિઓનું સત્ય, તપાચરણ પણ તારો જ પ્રભાવ છે. તું ઇન્દ્ર, રુદ્ર, સૂરજ છે. તુંજ તેજથી તેજસ્વી થઇ રહ્યો છે. જ્યારે તું વરસાદ વરસાવે છે ત્યારે બધી પ્રજા આનંદિત થાય છે, કારણ કે તેમને તે વરસાદથી પુષ્કળ અન્ન મળે છે. તુંજ વ્રાત્ય, એક ઋષિ અને બધા વિશ્વનો સ્વામી છે. અમે દાતા છીએ અને તું અમારો બધાનો પિતા છે. જે તારું શરીર વાચા, ચક્ષુ, શ્રોત્ર, અને મનમાં છે તેને કલ્યાણરૂપ બનાવ અને અમારાથી દૂર ન થા. જે કંઇ ત્રિલોકમાં છે તે બધું પ્રાણને વશ છે. માતા જેમ અમારું રક્ષણ કરો અને શોભા તેમજ પ્રજ્ઞા અમને આપો. "

આ દેવોએ બનાવેલું પ્રાણસૂક્ત જોવાથી પ્રાણનું મહત્ત્વ ધ્યાનમાં આવી શકે છે, આ સૂક્ત કેટલીક દષ્ટિથી વિચાર કરવા જેવું છે. એમાં પહેલી વાત કહી છે કે ચક્ષુ, શ્રોત્ર વગેરે ઇંદ્રિયો શરીરમાં તેમજ સૂરજ, ચંદ્ર, વાયુ વગેરે જગતમાં દેવો છે અને તે બધા પ્રાણને વશ છે. પ્રાણની શક્તિ તેઓની અંદર છે અને તેઓ દ્વારા કાર્ય કરી રહી છે. જે પ્રકારે શક્તિ આંખમાં જઇ આપોને જોવા સમર્થ બને છે, તે પ્રકારે સૂરજની અંદર વિશ્વવ્યાપક પ્રાણશક્તિ રહી પ્રકાશ પ્રસારી રહી છે. તેથી આંખની જોવાની અથવા સૂરજની પ્રકાશશક્તિ આપવાની શક્તિ આંખ અથવા સૂરજની પોતાની.

નથી, પણ તે પ્રાણની શકિત છે. તેજ પ્રકારે બીજી બધી ઇંદ્રિયો અને દેવતાઓ વિષે જાણવું જોઇએ. દેવ શબ્દ જેમ શરીરમાં ઇંદ્રિયવાચક છે તેમ વિશ્વમાં અગ્નિ, વાયુ, સૂરજ આદિ દેવતાઓનો વાચક પણ છે. વાચકો આ દૃષ્ટિ ધારણ કરી અગ્નિ આદિ દેવતાઓના સૂકતોનો વિચાર કરે.

ઉપરના સૂકતમાં બીજી એક વાત છે કે, અગ્નિ, સૂર્ય, ઇંદ્ર, વાયુ, પૃથ્વી, રૂદ્ર આદિ શબ્દો પ્રાણવાચક હોવાથી આ દેવતાઓના સૂકતોમાં પણ પ્રાણવિદ્યા પ્રકાશિત થઇ છે. તેથી જેઓ અગ્નિ આદિ સૂકતોનો વિચાર કરશે તે ઉકત સૂકતમાં રહેલી પ્રાણવિદ્યાનો પણ વિચાર કરશે. એટલે અગ્નિ, સૂર્ય ઇત્યાદિ દેવતાઓના નામોનો 'પ્રાણ' અર્થ સમજી તે સૂકતોનો અર્થ કરવો. જો સૂકત સામાન્ય અર્થવાળું હોય તો તેનો અર્થ આ પ્રકારે થઇ શકે છે. જુઓ—

પ્રાણરૂપ અગ્નિ

अग्निना रयिमश्नवत् पोषमेव दिवे दिवे ॥ यशसं वीरवत्तमम् ॥ (ઋ. ૧।૧।૩)

"(**अग्निना**) પ્રાણથી (**रयिं**) શોભા અને (**पोषं**) પુષ્ટિ (**दिवे दिवे**) દરરોજ (**अश्नवत**) પ્રાપ્ત થાય છે અને વીર્યયુક્ત યશ પણ મળે છે."

આ અત્યંત સ્પષ્ટ વાત છે કે પ્રાણ ચાલ્યો જશે તો શરીરની શોભા વધશે નહિ અથવા શરીરની પુષ્ટિ થશે નહિ, પછી યશ મળે તો કયાંથી ? આ પ્રકારે ઘણો વિચાર થઇ શકે છે. અહિ એટલું સ્થાન નથી તેથી અહીં કેવળ દિગ્દર્શન કર્યું છે. વેદના ગૂઢ રહસ્યોનો આ પ્રકારે પતો લાગે છે. તેથી વાચકોએ વેદનો સ્વાધ્યાય પ્રતિદિન કર્યા કરવો. સ્વાધ્યાય કરવાથી કોઇ ન કોઇ સમયે વૈદિકદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થશે અને પછી કોઇ કઠીણતા નડશે નહિ.

ઉપરના સૂકતમાં ત્રીજી વાત એ છે કે અગ્નિ વગેરે શબ્દોના ગૂઢ અર્થથી પ્રાણવિદ્યાનું મહત્ત્વ તેમાં વર્ણન કર્યું છે. તેનું સ્પષ્ટીકરણ જુઓ—

(૧) **देवानां वह्नितमः असि**– પ્રાણ "ઇંદ્રિયોને" ચલાવનારો છે. 'સૂરજ' વગેરેને ચલાવે છે, પ્રાણાયામ દ્વારા 'વિદ્વાન્' ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરે છે.

(૨) **पितृणां प्रथमा स्वधा असि**– સંપૂર્ણ પાલકશકિતઓમાં બધાથી શ્રેષ્ઠ અને (**प्रथमा**) પહેલા દરજાની પાલકશકિત પ્રાણ છે અને તેજ (**स्व-धा**) આત્મતત્ત્વની ધારણા કરે છે.

(૩) **ऋषीणां सत्यं चरितं असि**– સાત ઋષિઓનું સત્ય (**चरितं**) ચાલચલન અથવા આચરણ પ્રાણ કરે છે. બે આંખ, બે કાન, બે નાક અને એક મુખ આ સાત ઋષિઓ છે, એમ વેદોમાં અને ઉપનિષદોમાં કહ્યું છે.

(૪) **अथर्वांगिरसां चरितं असि**– (**अथर्वा, अंगिरसां**) સ્થિર અંગોના રસોનું (**चरितं**) ચલન અથવા ભ્રમણ પ્રાણ જ કરે છે. પ્રાણના કારણે પોષકરસ બધા અંગોમાં ભ્રમણ કરે છે અને બધે પહોંચે છે અને સર્વત્ર પુષ્ટિ કરે છે.

આ પ્રકારનો ભાવ ઉપરના સૂકતનાં વાકયોમાં ગુપ્ત રીતે છે. પ્રત્યેક શબ્દનો આશય જોવાથી તેનો પતો લાગશે. સાધારણ સૂચના આપવા માટે અહીં ઉપયોગી થનારો શબ્દાર્થ નીચે આપ્યો છે— (૧) **अग्निः**= ગતિ આપનારો, ઉષ્ણતા અને તેજ ઉત્પન્ન કરનારો. (૨) **सूर्यः**= પ્રેરણા કરનારો, પ્રકાશ કરનારો. (૩) **पर्जन्यः** (**पर-जन्यु**) પૂર્ણતા કરનારો. (૪) **मघवान्**= મહત્ત્વથી યુકત. (૫) **वायुः**= હલાવનારો અને અનિષ્ટોને દૂર કરનારો. (૬) **पृथिवी**= વિસ્તૃત, આધાર આપનારી. (૭) **रयिः**= તેજ, સંપત્તિ, શરીરસંપત્તિ વગેરે. (૮) **देवः**= ક્રીડા, વિજિગીષા, વ્યવહાર, તેજ, આનંદ, હર્ષ, નિદ્રા, ઉત્સાહ, સ્ફૂર્તિ વગેરે આપનારો; દિવ્ય. (૯) **अ-मृतः**= અમરત્વથી યુકત. (૧૦) **प्रजा-पतिः**= ચક્ષુ વગેરે બધાં ઇંદ્રિયોનો પાલક, પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારો. (૧૧) **वह्नितम**= અત્યંત પ્રેરક. (૧૨) **इन्द्रः**= ઐશ્વર્યવાન્, ભેદન કરનારો. (૧૩) **रुद्रः**= (**रुत्-रः**) શબ્દનો પ્રેરક, (**रुद्-रः**) દુઃખને દૂર કરનારો, આરોગ્ય આપનારો. (૧૪) **व्रात्यः**= (**व्रत**) નિયમ અનુસાર આચરણ કરનારો. આ પ્રકારે શબ્દોના અર્થો જોવાથી જાણ થશે કે ઉપરના શબ્દો વડે પ્રાણની કઇ શકિતનું અને કેવું ઉત્તમ વર્ણન કરાયું છે. વૈદિકશબ્દોના ગૂઢ આશય જોવાથી વેદની ગંભીરતા વ્યકત થાય છે. વાચકોએ ઉપર કહ્યા મુજબ આ સૂકતનો વિચાર કરવો.

આ પ્રકારે પ્રાણની મુખ્યતા અને શ્રેષ્ઠતા છે અને તે પ્રાણ સૂર્યકિરણો વડે પ્રાણીઓ સુધી પહોંચે છે. સૂર્યકિરણોમાંથી વાયુમાં આવે છે. વાયુ શ્વાસની અંદર જાય

છે, તે સમયે મનુષ્યના શરીરમાં પહોંચે છે. પ્રાણાયામની વખતે આ પ્રકારે આ પ્રાણનું મહત્ત્વ ધ્યાનમાં લેવું જોઇએ.

પ્રાણનો પ્રેરક

કેન ઉપનિષદ્‌માં પ્રાણના પ્રેરકનો વિચાર કર્યો છે. પ્રાણના આધીન સંપૂર્ણ જગત્ છે, છતાં પણ પ્રાણને પ્રેરણા આપનાર કોણ છે ? જે પ્રકારે દિવાનના આધીન બધું રાજ્ય હોય છે. તે જ પ્રકારે પ્રાણના આધીન બધાં ઇંદ્રિયોનું રાજ્ય છે. પરંતુ રાજાની પ્રેરણાથી દિવાન કાર્ય કરે છે, તે પ્રકારે અહીં પ્રાણનો પ્રેરક કોણ છે ? આ પ્રશ્નનું તાત્પર્ય છે.

केन प्राणः प्रथमः प्रैति युक्तः ॥ (કેન ઉ૦ ૧।૧)

'કોનાથી નિયુક્ત થઇ પ્રાણ ચાલે છે ?' એટલે કે પ્રાણની પ્રેરકશક્તિ કઇ છે ? તેના ઉત્તરમાં ઉપનિષદ્ કહે છે કે—

स उ प्राणस्य प्राणः ॥ (કેન ઉ૦ ૧।૨)

' તે આત્મા પ્રાણનો પ્રાણ છે. ' પ્રાણનો પ્રેરક આત્મા છે. તેનું વધુ વર્ણન જુઓ—

यत् प्राणेन न प्राणिति येन प्राणः प्रणीयते
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥
(કેન ઉ૦ ૧।૮)

' જેનું જીવન પ્રાણથી થતું નથી, પરંતુ જેથી પ્રાણનું જીવન થાય છે, તે (બ્રહ્મ) આત્મા છે, એવું તું જાણ. જેની ઉપાસના કરાય છે તે નહિ. '

એટલે આત્માની શક્તિથી પ્રાણ પોતાનો બધો કારભાર ચલાવે છે, માટે પ્રાણની પ્રેરકશક્તિ આત્મા છે. આ વિષે ઇશોપનિષદ્‌નો મંત્ર જોવા જેવો છે—

योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि ॥ (ઇશ. ૧૬)
योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसावहम् ॥ (
(વા. યજુ. ૧૭)

' જે આ (**असौ**) અસુ એટલે પ્રાણની અંદર રહેનારો પુરુષ છે તે હું છું. ' હું આત્મા છું, મારી ચોતરફ પ્રાણ વિદ્યમાન છે, અને હું તેનો પ્રેરક છું. મારી પ્રેરણાથી પ્રાણ ચાલે છે અને ઇન્દ્રિયોની શક્તિઓને ઉત્તેજીત કરી રહ્યો છે. આ પ્રકારે વિશ્વાસ રાખવો જોઇએ અને પોતાના પ્રભાવનો ગૌરવ જોવો જોઇએ. તે વિષે ઐતરેય ઉપનિષદ્‌નું વર્ણન જુઓ—

नासिके निरभिद्येतां नासिकाभ्यां प्राणः प्राणाद्वायुः ॥
(ઐ. ઉ. ૩।૧।૪)

वायुः प्राणो भूत्वा नासिके प्राविशत् ॥
(ઐ. ઉ. ૧।૨।૪)

" નાકરૂપી ઇંદ્રિય ખુલી ગયું, નાસિકાથી પ્રાણ અને પ્રાણથી વાયુ થઇ ગયો. " એટલે પ્રાણથી વાયુ થઇ ગયો. આત્માની પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ હતી કે હું સુગંધનો આસ્વાદ લઉં, આ ઇચ્છાશક્તિથી નાકના સ્થાને બે છિદ્રો થયાં. તેજ નાકના બે બાકોરાં છે, નાક બનતાં જ પ્રાણ થયો અને પ્રાણથી વાયુ થયો છે. આત્માની ઇચ્છાશક્તિ કેટલી પ્રબળ છે તેની કલ્પના અહીં સ્પષ્ટ મળી શકે છે. આ પ્રકારે શરીરમાં છેદ કરનારી શક્તિ જે શરીરની અંદર રહે છે તેજ આત્મા છે, તેને જ ઇંદ્ર પણ કહે છે કારણ કે આ આત્મા (**इदं-द्र**) શરીરમાં છેદ પાડવાની શક્તિ રાખે છે. તેની પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિથી અહીં વિલક્ષણ ઘટનાઓ બને છે, તેનો અનુભવ પોતાના શરીરમાં જોવા મળે છે. જે એવો સમર્થ જીવાત્મા છે તેજ પ્રાણનો પ્રેરક છે. તેનો સેવક પ્રાણ છે, આ પ્રાણ વાયુનો પુત્ર છે કારણ કે ઉપરના મંત્રમાં કહ્યું છે કે " વાયુ પ્રાણ બની નાકમાં પ્રવેશી ગયો. " તેથી વાયુનો આ પ્રાણ પુત્ર છે. તેજ " મારુતી " છે. મારુતીનો અર્થ ' મારુત ' એટલે વાયુનો પુત્ર. વિશ્વ વ્યાપનારો પવન વાયુ છે તેનો એક અંશ શરીરમાં અવતાર લે છે, તેથી તેને ' પવનાત્મજ ' કહે છે. આજ હનુમાન્, મારુતી, રામ-સખા છે. અવતારની મૂળ કલ્પના અહીં વ્યક્ત થઇ શકે છે. વિશ્વવ્યાપક શક્તિઓ અવતારરૂપે કર્મભૂમિમાં એટલે આ દેહમાં આવી કાર્ય કરે છે. વાયુના પુત્રોની જે કલ્પના પૌરાણિક સાહિત્યમાં છે તે આજ છે. તેને ચીરંજીવ કહ્યો છે, તેનું કારણ આ લેખમાં પહેલાં બતાવ્યું છે. પ્રાણના અમરત્વ સાથે એનું ચિરંજીવીત્વ સિદ્ધ થાય છે, આ પ્રકારે આ હનુમાનજીનું રૂપક છે. તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન બીજા કોઇ સ્થાને કરીશું. અહીં સંક્ષેપમાં સૂચના માત્ર લખી છે. એટલે હનુમાનજીના ઉપાસનાનું મૂળ પ્રાણોપાસના જ છે. તે ' દશરથના રામ ' નો સહાયક છે, દસ ઇંદ્રિયોમાં આનંદરૂપ જે આત્મા છે તેનો આ પ્રાણ નિત્ય સહાયક છે. તેમજ ' દશમુખીની લંકા ' ને બાળનારો છે. દસ ઇંદ્રિયોની જે મુખ્યતઃ ભોગમાં પ્રવૃત્તિ હોય છે તેનું પ્રાણાયામના અભ્યાસથી દહન થાય છે, વગેરે વિચારોથી

પૂર્વોક્ત કલ્પના અધિક સ્પષ્ટ થશે. વાચકોએ તેનો વિચાર કરવો. ઉપનિષદ્‌ના પહેલાં વચનમાં 'પ્રાણનો પ્રેરક આત્મા' કહ્યો છે, અને ઉપર કહેલા ઇતિહાસમાં 'વાયુપુત્રનો પ્રેરક દાશરથી રામ' કહ્યું છે. બંનેનું તાત્પર્ય એકજ છે. સશ વાચક વિચાર દ્વારા તેના મૂળ ભાવને જાણી શકે છે

ઉપર કહેલા ઇશ ઉપનિષદ્‌ના વચનમાં 'असौ अहं' શબ્દ આવ્યા છે 'પ્રાણની અંદર રહેનારો હું આત્મા' આજ ભાવ બૃહદારણ્યકના નીચે આપેલા વચનમાં છે—

यः प्राणे तिष्ठन्प्राणादंतरो यं प्राणो न वेद यस्य प्राणः शरीरं । यः प्राणमंतरा यमयति, एष त आत्मा अंतर्याम्यमृतः ॥ (બૃ ઉ૰ ૩।૭।૧૬).

'જે પ્રાણની અંદર રહે છે, પ્રાણની અંદર રહેવાથી પણ જેને (**प्राणः न वेद**) પ્રાણ જાણતો નથી, જેનું શરીર પ્રાણ છે, જે અંદરથી (**प्राणं यमयति**) પ્રાણનું નિયમન કરે છે, (**एषः**) આ તારો અંતર્યામી આત્મા છે.'

પ્રાણની અંદર રહેનારો અને પ્રાણનુ નિયમન કરનારો આ આત્મા છે. આ કથન મુજબ પ્રાણનો આત્મા જોડે નિત્યનો સંબંધ છે તે વાત સ્પષ્ટ થાય છે. હું આત્મા છું, પ્રાણ મારો અનુચર છે અને પ્રાણના આધીન સંપૂર્ણ ઇન્દ્રિયો અને શરીર છે, આ અમારૂ વૈભવ અને સામ્રાજ્ય છે તેનો હું સાચો સમ્રાટ બનીશ અને વિજયી તેમજ યશસ્વી બનીશ, આ વૈદિક ધર્મની આદર્શ કલ્પના છે આ પ્રાણનું વર્ણન બીજી રીતે નીચે મુજબ થયું છે—

प्राणो वै रं प्राणे हीमानि सर्वाणि भूतानि रमंते ॥
(બૃ, ૫।૧૨।૧)

प्राणो या उक्थं प्राणो हीदं सर्वमुत्थापयति ॥ १ ॥ प्राणो वै यजुः प्राणे हीमानि सर्वाणि भूतानि युज्यन्ते ॥ २ ॥ प्राणो वै साम प्राणे हीमानि सर्वाणि भूतानि सम्यंचि ॥ ३ ॥ प्राणो वै क्षत्रं प्राणो हि वै क्षत्रं त्रायते ॥ ४ ॥ (બૃ. ઉ. ૫।૧૩)

'પ્રાણ '**र**' છે કારણ કે બધા ભૂતો પ્રાણમાં રમે છે. પ્રાણ '**उक्थ**' છે કારણ કે પ્રાણ બધાને ઉઠાવે છે. પ્રાણ '**यजु**' છે કારણ પ્રાણમાં બધા ભૂતો સંયુક્ત થાય છે. પ્રાણ '**साम**' છે કારણ કે બધા ભૂતો પ્રાણમાં સંપૂર્ણ રીતે રહે છે. પ્રાણ '**क्षत्र**' છે કારણ કે પ્રાણ જ ક્ષતોથી એટલે કષ્ટથી બચાવે છે'

આનો પ્રત્યેક મુખ્ય શબ્દ પ્રાણની શક્તિનું વર્ણન કરી રહ્યો છે.' **साम, यजु**' વગેરે શબ્દો અન્યત્ર વેદ વાચક હોય છે છતાં અહીં કેવળ ગુણવાચક છે. આ શબ્દ પ્રયોગથી સ્પષ્ટ થશે કે વૈદિક સમયમાં શબ્દોનો વિશિષ્ટ રીતે ઉપયોગ થતો હતો, અને સામાન્ય રીતે પણ ઉપયોગ થતો. અહીં સામાન્ય રીતનો ઉપયોગ કરાયો છે. જ્યાં સામાન્ય રીતે પ્રયોગ કરાયો હોય ત્યાં તેનો યૌગિક અર્થ કરવો જોઇએ અને જ્યાં વિશેષ રીતે પ્રયોગ થાય ત્યાં યોગરૂઢીનો અર્થ સમજવો જોઇએ આ પ્રકારે એક જ શબ્દના બને અર્થ થતા હોવાથી અર્થ વિષયક ઠીક વ્યવસ્થા કરી શકાય છે વાચકોએ આ વ્યવસ્થા વેદમંત્રમાં જોવી આ વાત વેદનો અર્થ કરતી વેળા વિશેષ મહત્ત્વની છે માટે અહીં લખી છે.

અંગોનો રસ

શરીરના અંગોમાં એક પ્રકારનો જીવનને આધારરૂપ રસ છે તેનુ વર્ણન નીચેના મંત્રમાં છે—

आंगिरसोऽगानां हि रसः प्राणो वा अंगानां रसः··· । तस्माद्यस्मात्कस्माच्चांगात् प्राण उत्क्रामति तदेव तच्छुष्यति ॥ (બૃ. ૧।૩।૧૯)

'પ્રાણ જ અંગોનો રસ છે, માટે જે અંગથી પ્રાણ ચાલ્યો જાય છે, તે અંગ સુકાઇ જાય છે,'

વૃક્ષોમાં પણ આ વાત નજરે પડે છે. આ અંગ-રસનું મહત્ત્વ છે. જીવાત્માની ઇચ્છાથી પ્રાણ વડે આ રસ બધા શરીરમાં ફરી વળે છે અને પ્રત્યેક અંગમાં આરોગ્ય અને બળ વધારે છે પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા આરોગ્ય સંપાદન કરવાનો ઉપાય તેથી વિદિત થાય છે. ઇચ્છાશક્તિ અને પ્રાણ એમનું બળ વધારવાથી ઉપર કહ્યા મુજબ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આત્માની પ્રેરણા પ્રાણમાં હોય છે પ્રાણ જોડે મન સંલગ્ન હોય છે, મન વડે ઇચ્છા શક્તિનું નિયમન થાય છે. ઇચ્છાથી લોહી ઉપર પરિણામ થઇ તે વડે સંપૂર્ણ શરીરમાં ઇષ્ટ કાર્ય થાય છે. જુઓ—

पुरुषस्य प्रयतो वाङ्मनसि संपद्यते मन प्राणे, प्राणस्तेजसि, तेजः परस्यां देवतायाम् ॥
(છાં. ઉ. ૬।૮।૬)

પુરુષની વાણીમાં મન, મનમાં પ્રાણ, પ્રાણ તેજમાં, અને તેજ પરદેવતામાં સંલગ્ન થાય છે. આ પરંપરા છે. પરદેવતાનું

તાત્પર્ય અહીં આત્મા છે. પ્રાણવિદ્યાની પરમ સિદ્ધિ આ પ્રકારે સિદ્ધ થાય છે.

પ્રાણ અને અન્ય શક્તિઓ

પ્રાણના આધિન અનેક શક્તિઓ છે, તેમનો પ્રાણ સાથે સંબંધ જોવા માટે નીચેનો મંત્ર જુઓ—

प्राणो वाव संवर्गः । स यदा स्वपिति प्राणमेव वागप्येति, प्राणं चक्षुः, प्राणं श्रोत्रं, प्राणं मनः, प्राणो ह्येवैतान् संवृङ्क्ते ॥ ३ ॥ (છાં. ૪।૩।૩)

" જ્યારે આ સુઇ જાય છે ત્યારે વાક્, ચક્ષુ, શ્રોત્ર, મન વગેરે બધા પ્રાણમાં લીન થઇ જાય છે કારણ કે તે બધાનો પ્રાણ સંવારક છે. "

જે પ્રમાણે સૂરજ ઉગતી વેળા તેના કિરણો પ્રસરે છે અને આથમતી વેળા ફરી અંદર લીન થાય છે, આ પ્રકારે પ્રાણરૂપી સૂરજની જાગૃતિનો પ્રારંભે ઉદય થાય છે, તે વખતે તેના કિરણો ઇંદ્રિયો વગેરેમાં પ્રસરે છે અને નિદ્રાની વખતે ફરી તેમાં લીન થાય છે. આ પ્રકારે પ્રાણનું સૂરજ હોવું સિદ્ધ થાય છે, તેનું સાદૃશ્ય એક અંશમાં છે. આ વાત ભૂલવી જોઇએ નહિ. સૂરજની જેમ પ્રાણનો પણ કદિ અસ્ત થતો નથી પરંતુ અસ્ત અને ઉદય આ શબ્દ અમારી અપેક્ષાથી તેમાં પ્રયુક્ત થઇ રહ્યા છે. આ વિષે નીચેનું વચન જુઓ–

પતંગ

स यथा शकुनिः सूत्रेण प्रबद्धो दिशं दिशं पतित्वा, अन्यत्रायतनमलब्ध्वा, बंधनमेवो-पश्रयत; एवमेव खलु, सोम्य, तन्मनो दिशं दिशं पतित्वाऽन्यत्रायतनं अलब्ध्वा, प्राणमेवो-पश्रयते, प्राणबंधनं हि सोम्य मन. ॥ (છાં. ઉ. ૬।૮।૨)

' જે પ્રકારે પંતગ, દોરીથી બાંધેલો અને દિશાઓમાં ફરીને, બીજા સ્થાને આધાર ન મળવાના કારણે પોતાના મૂળ સ્થાન ઉપર જ આવી જાય છે, તે પ્રકારે નિશ્ચયથી, હે પ્રિયશિષ્ય ! તે મન અનેક દિશાઓમાં ઘુમી બીજા સ્થાને આશ્રય ન મળવાના કારણે પ્રાણનો આશ્રય કરે છે, કારણ કે હે પ્રિયશિષ્ય ! મન પ્રાણ સાથે બંધાએલુ છે "

આ પ્રકારે પ્રાણનો મન સાથે સંબંધ છે, આજ કારણ છે કે પ્રાણાયામથી પ્રાણ બળવાન્ થવાથી મન પણ બલિષ્ઠ થાય છે, પ્રાણનો નિરોધ થવાથી મનનો સંયમ થાય છે. પ્રાણની અસંયતતાથી મન ચંચલ થાય છે અને પ્રાણની સ્થિરતાથી મન પણ સ્થિર હોય છે. આથી પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ અને તેનો મનના સંયમ સાથેનો સંબંધ વિદિત થાય છે.

પ્રાણવડે મનનો સંયમ હોવાના કારણે બીજી ઇંદ્રિયો પણ પ્રાણના નિરોધથી સ્વાધીન થાય છે, આ વાત સ્પષ્ટ છે. કારણ કે પ્રાણથી મનનો સંયમ અને મનવશ થવાથી બીજી ઇંદ્રિયો વશ થવા સ્વાભાવિક છે. આ પ્રકારે પ્રાણાયામથી સંપૂર્ણ શક્તિઓ વશ થાય છે. આજ ભાવ નીચેના વચનમાં ગુપ્ત રીતે કહ્યો છે.—

વસુ, રુદ્ર આદિત્ય,

प्राणा वाव वसव, एते हीदं सर्वं वासयति ॥ १ ॥
प्राणा वाव रुद्रा एते हीदं सर्वं रोदयंति ॥ १ ॥
प्राणा वावादित्या एते हीदं सर्वमाददते ॥ १ ॥ (છાં ઉ. ૩।૧૬)

" પ્રાણ વસુ છે કારણ કે તે બધાને વસાવે છે. પ્રાણ રુદ્ર છે કારણ તે ચાલ્યા જવાથી બધા રડે છે, પ્રાણ આદિત્ય છે કારણ કે તે બધાને સ્વીકારે છે. "

આ સ્થાને " **प्राणा वाव रुद्राः एते हीदं सर्वं रोदनं द्रावयन्ति** " એટલે ' પ્રાણ રુદ્ર છે. કારણ કે તે આ બધા દુઃખોને દૂર કરે છે. ' એવું વાક્ય હોત તો પ્રાણનું દુઃખ નિવારણનું કાર્ય વ્યક્ત થઇ શકતે. પરંતુ ઉપનિષદમાં " **एते हीदं सर्वं रोदयन्ति** " એટલે પ્રાણ ચાલ્યો જવાથી તે બધાને રડાવે છે, એટલું પ્રાણીઓનું પ્રાણ ઉપર પ્રેમ છે, એમ લખ્યું છે. શતપથાદિમાં પણ રુદ્રનો રોદન ધર્મ જ વર્ણવ્યો છે. પણ દુઃખનિવારક ધર્મ પણ તેમાં તેનાથી અધિક પ્રબળ છે. તેનો વાચકોએ વિચાર કરવો. આ પ્રકારે પ્રાણનું મહત્ત્વ હોવાથી જ કહ્યુ છે કે—

' **प्राणो ह पिता, प्राणो माता, प्राणो भ्राता, प्राणः स्वसा, प्राण आचार्यः, प्राणो ब्राह्मणः ॥** (છાં. ઉ. ૭।૧૫।૧)

" પ્રાણ જ માતા, પિતા, ભાઇ, બ્હેન, આચાર્ય, બ્રાહ્મણ વગેરે છે. " આ શબ્દો પ્રાણનું મહત્ત્વ બતાવી રહ્યા છે. (૧) માતા-પિતા– આત્યંતિક કરનારા; (૨) પિતા પાલક, સંરક્ષક; (૩) ભ્રાતા– ભરણ પોષણ કરનારો,

(૪) **स्वसा (सु-असा)**- ઉત્તમ પ્રકારે રાખનારો; (૫) **आचार्य**- આત્મિક ગુરૂ છે, કારણ કે પ્રાણના આયામથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે માટે, (૬) **ब्राह्मणः** - આ બ્રહ્મની પાસે લઇ જનારો છે.

આ શબ્દોનો મૂલભાવ અહીં પ્રાણના ગુણ બતાવે છે. આ પ્રાણનું વર્ણન છે, એટલું પ્રાણનું મહત્ત્વ છે. માટે પોતાના પ્રાણ વિષયમાં કોઇએ ઉદાસીન રહેવું નહિ. બધા લોક સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા કરે છે સ્વર્ગ પ્રાણ છે. જુઓ—

ત્રણ લોક

वागेवायं लोकः मनो अन्तरिक्षलोकः प्राणोऽसौ लोकः ॥ (બૃ. ૧।૫।૪)

' આ વાણી પૃથ્વીલોક છે, મન અંતરિક્ષલોક છે અને પ્રાણ સ્વર્ગલોક છે. '

માટે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સ્વર્ગલોકની પ્રાપ્તિ થાય છે. જુઓ, પ્રાણની કેટલી શ્રેષ્ઠતા છે! આ પ્રકારે ઉપનિષદોમાં પ્રાણવિદ્યા છે. વિસ્તાર કરવાની કંઇ જરૂરી નથી. સંક્ષેપમાં આવશ્યક વાતોનો ઉલ્લેખ અહીં કર્યો છે, જેથી ઉપનિષદોની પ્રાણવિદ્યાનું જ્ઞાન થઇ શકે. જે વાચક એની તરફ વધારે ઉંડી નજર કરવા ચાહતા હોય તેમણે પોતે ઉપનિષદોમાં જોવું. પ્રાણવિદ્યાનો આ પ્રકારે વાચકોએ અભ્યાસ કરવો.

પ્રાણયામથી ઘણાં પ્રકારની શકિત પ્રાપ્ત થાય છે એમ પ્રાણના વિવિધ શાસ્ત્રોમાં લખ્યું છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યા વગર તે શકિતઓ પ્રાપ્ત થવી અસંભવનીય છે, અભ્યાસ વગર ઉન્નતિની પ્રાપ્તિ સર્વથા અશક્ય છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવા માટે પ્રાણની શકિતની કલ્પના પ્રથમ થવી આવશ્યક છે. તે કાર્ય સિદ્ધ થવા માટે આ લેખનો ઉપયોગ થઇ શકે છે. આ સૂકતને સારા પ્રકારે વાંચવાથી અને પછી મનન કરવાથી પોતાની પ્રાણશકિતનું આકલન કરવું જોઇએ. પોતાના પ્રાણનું આ સ્વરૂપ છે, તેનું આ મહત્ત્વ છે અને તેની ઉપાસનાથી આ પ્રકારે લાભ થઇ શકે છે, વગેરે વિષયની ઉત્તમ કલ્પના આ સૂકતના અભ્યાસથી મળે છે. એટલી કલ્પના દૃઢ થયા પછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી મોટો લાભ થાય છે.

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય

કાંડ ૮, સૂકત ૧

(ऋषिः- ब्रह्मा । देवता- आयुः ।)

अन्तकाय मृत्यवे नमः प्राणा अपाना इह ते रमन्ताम् ।
इहायमस्तु पुरुषः सहासुना सूर्यस्य भागे अमृतस्य लोके ॥ १ ॥
उदेनं भगो अग्रभीदुदेनं सोमो अंशुमान् । उदेनं मरुतो देवा उदिन्द्राग्नी स्वस्तये ॥ २ ॥

અર્થ— (**मृत्यवे अन्तकाय नमः**) મૃત્યુરૂપે બધાનો અંત કરનારા પરમાત્માને નમસ્કાર હો! હે માણસ! (**ते प्राणाः अपानाः इह रमन्ताम्**) તારા પ્રાણ અને અપાન અહીં આ શરીરમાં આનંદથી રહે. (**अयं पुरुषः असुना सह**) આ માણસ પ્રાણની સાથે (**इह अमृतस्य लोके सूर्यस्य भागे अस्तु**) આ અમૃતના સ્થાનરૂપી સૂરજના પ્રકાશના ભાગમાં રહે. [૧]

(**भगः एनं उत् अग्रभीत्**) ભગદેવે આ મનુષ્યને ઉચ્ચ સ્થાન ઉપર રાખ્યો છે, (**अंशुमान् सोमः एनं उत्**) તેજસ્વી સોમે એને ઉઠાવ્યો છે, (**मरुतः देवाः एनं उत्**) મરુત દેવોએ એને ઉચ્ચ બનાવ્યો છે, (**इन्द्राग्नी स्वस्तये उत्**) ઇંદ્ર અને અગ્નિએ એના કલ્યાણ માટે એને ઉચ્ચ બનાવ્યો છે. [૨]

ભાવાર્થ— સંપૂર્ણ જગતનો નાશ કરનારા એક ઇશ્વરને અમે પ્રણામ કરીએ છીએ મનુષ્યના પ્રાણ આ શરીરમાં દીર્ઘકાલ સુધી રહે મનુષ્ય દીર્ઘજીવન સાથે અમૃતમય સૂરજ પ્રકાશમાં યથેચ્છ હરતો ફરતો રહે (૧)

ભગ આદિ બધા દેવો એની ઉન્નતિ કરવામાં મદદ આપે. (૨)

*

इह तेऽसुरिह प्राण इहायुरिह ते मनः ।
उत्त्वा निर्ऋत्याः पाशेभ्यो दैव्या वाचा भरामसि ॥ ३ ॥
उत्क्रामातः पुरुष माव पत्था मृत्योः पड्वीशमवमुञ्चमानः ।
मा च्छित्था अस्माल्लोकादग्नेः सूर्यस्य संदृशः ॥ ४ ॥
तुभ्यं वातः पवतां मातरिश्वा तुभ्यं वर्षन्त्वमृतान्यापः ।
सूर्यस्ते तन्वे शं तपाति त्वां मृत्युर्दयतां मा प्र मेष्ठाः ॥ ५ ॥
उद्यानं ते पुरुष नावयानं जीवातुं ते दक्षतातिं कृणोमि ।
आ हि रोहेममृतं सुखं रथमथ जिर्विर्विदथमा वदासि ॥ ६ ॥
मा ते मनस्तत्र गान्मा तिरो भून्मा जीवेभ्यः प्र मदो मानु गाः पितॄन् ।
विश्वे देवा अभि रक्षन्तु त्वेह ॥ ७ ॥

અર્થ— (इह ते असुः) અહીં તારું જીવન, (इह प्राणाः, इह आयुः) અહીં પ્રાણ, અહીં તારું જીવન, અને (इह ते मनः) અહીં તારું મન સ્થિર રહો. (दैव्या वाचा निर्ऋत्याः पाशेभ्यः) દિવ્યવાણી વડે અધોગતીના સકંજામાંથી (त्वा उत् भरामसि) તને ઉપર ઉઠાવીએ છીએ. [૩]

હે (पुरुष) મનુષ્ય ! (अतः उत् क्राम) અહીંથી ઉપર ચઢ, (मा अवपत्थाः) નીચે પડતો નહિ. (मृत्योः पड्वीशं अवमुञ्चमानः) મૃત્યુના પંજામાંથી પોતે પોતાને છોડાવી (अस्मात् लोकात्) આ લોકથી તેમજ (अग्नेः सूर्यस्य संदृशः) અગ્નિ અને સૂરજના દર્શનથી પોતે પોતાને (मा छित्थाः) દૂર રાખતો નહિ. [૪]

(मातरिश्वा वातः तुभ्यं पवताम्) અંતરિક્ષમાં રહેનારો વાયુ તારા માટે શુદ્ધતા કરતો રહે. (आपः तुभ्यं अमृतानि वर्षन्ताम्) પાણી તારા માટે અમૃતની વૃષ્ટિ કરે. (सूर्यः ते तन्वे शं तपाति) સૂરજ તારા શરીરના માટે સુખકારક તપે છે (मृत्युः त्वां दयतां) મૃત્યુ તારા ઉપર દયા કરે એટલે તું (मा प्रमेष्ठाः) મરી જતો નહિ. [૫]

હે પુરુષ ! (ते उत्-यानं) તારી ગતિ ઉન્નતિ ભણી રહે. (न अव-यानं) તારી ગતિ અવનતિ તરફ ન થાય. માટે હું (ते जीवातुं दक्षतातिं कृणोमि) તને જીવન અને બળ આપું છું. (इमं अमृतं सुखं रथं आरोह) આ અમરત્વ આપનારા સુખકારક શરીરરૂપી રથ ઉપર ચઢ, (अथ जिर्विः) અને જ્યારે તું ઘરડો થઈશ, ત્યારે (विदथं आवदासि) વિજ્ઞાનનો ઉપદેશ કરીશ. [૬]

(ते मनः तत्र मा गात्) તારું મન તે નિષિદ્ધ રસ્તે ન જાય અને ત્યાં (मा तिरः भूत्) લીન થાય નહિ. (जीवेभ्यः मा प्रमदः) જીવો વિષે પ્રમાદ કરતો નહિ. (पितॄन् मा अनुगाः) પિતરોના પાછળ જતો નહિ એટલે મરી જતો નહિ. (इह विश्वे देवाः त्वा अभिरक्षन्तु) અહીં બધા દેવ તારું રક્ષણ કરે [૭]

ભાવાર્થ— હે મનુષ્ય ! આ શરીરમાં તારો પ્રાણ, આયુષ્ય, મન અને જીવન સ્થિર રહે અનારોગ્યરૂપી દુર્ગતિના પાશથી અમે બધા તને ઉપર ઉઠાવીએ છીએ (૩)

હે મનુષ્ય ! તું ઉપર ચઢ, નીચે ન પડ, મૃત્યુના પાશમાંથી પોતે પોતાને છોડાવ. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કર અને મનુષ્યલોકથી તેમજ આ સૂરજના પ્રકાશથી પોતે પોતાને દૂર કરતો, નહિ (૪)

વાયુ, પાણી અને સૂરજ તારા માટે પવિત્રતા કરે અને તને શાંતિ અર્પણ કરે. મૃત્યુ તારા ઉપર દયા કરે એટલે તું દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કર અને જલદી મરી જતો નહિ (૫)

હે મનુષ્ય તું ઉપર ચઢ, કદિ નીચે પડી જતો નહિ આ કાર્ય માટે તને જીવન અને બળ આપ્યું છે. તારું શરીર એક સુખ આપનારો ઉત્તમ રથ છે. તેના વડે અમરપણું પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તેમાં રહી જ્યારે માણસ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરે છે અને વૃદ્ધ થાય છે ત્યારે તેને પુષ્કળ અનુભવ પ્રાપ્ત હોવાના કારણે તે બીજાને યોગ્ય ઉપદેશ આપવા માટે સમર્થ બને છે. (૬)

તારું મન કુમાર્ગ એટલે અવળે રસ્તે ન જાય અને કદાચ જાય તો ત્યાં તે સ્થિર ન થાય. બીજા જીવો વિષે જે તારું કર્તવ્ય છે. તેમાં તું ભૂલ કરતો નહિ જલદી મરી પોતાના પિતરો પાછળ જલદી જતો નહિ આ બધા દેવતાઓ તારું રક્ષણ કરે (૭)

मा गतानामा दीधीथा ये नयन्ति परावतम् ।
आ रोह तमसो ज्योतिरेह्या ते हस्तौ रभामहे ॥ ८ ॥
श्यामश्च त्वा मा शबलश्च प्रेषितौ यमस्य यौ पथिरक्षी श्वानौ ।
अर्वाङेहि मा वि दीध्यो मात्र तिष्ठः पराङ्मनाः । ॥ ९ ॥
मैतं पन्थामनु गा भीम एष येन पूर्वं नेयथ तं ब्रवीमि ।
तम एतत्पुरुष मा प्र पत्था भयं परस्तादभयं ते अर्वाक् ॥ १० ॥
रक्षन्तु त्वाग्नयो ये अप्स्वन्ता रक्षतु त्वा मनुष्याः यमिन्धते ।
वैश्वानरो रक्षतु जातवेदा दिव्यस्त्वा मा प्र धाग्विद्युता सह ॥ ११ ॥

અર્થ— (गतानां मा आदिधीथाः) મરી ગયા પાછળ શોક કરતો નહિ, કારણ કે (ये परावतं नयन्ति) તે તો દૂર લઈ જાય છે. તેથી (आ इहि) અહીં આવ અને (तमसः ज्योतिः आरोह) અંધારાને છોડી પ્રકાશમાં ચઢ, (ते हस्तौ रभामहे) તારા હાથોને અમે પકડીએ છીએ. [૮]

(श्यामः च शबलः च) કાળો અને સફેત એટલે કે અંધકાર અને પ્રકાશવાળા (श्वा–नौ) કાલે ન રહેનારા દિવસ અને રાત (यमस्य पथिरक्षी प्रेषितौ) નિયામક દેવના બે માર્ગરક્ષક મોકલેલા છે. (अर्वाङ् एहि) અહીં આવ. (मा विदीध्यः) શોક કરતો નહિ. (अत्र पराङ्मनाः मा तिष्ठ) અહીં વિરૂદ્ધ દિશામાં મન રાખી રહેતો નહિ. [૯]

(एतं पन्थां अनु मा गाः) આ ખરાબ માર્ગનું અનુકરણ કરતો નહિ, (भीमः एषः) આ ભયંકર માર્ગ છે. (येन पूर्वं न ईयथ) જેથી પહેલાં જતાં નથી (तं ब्रवीमि) તે વિષયમાં હું કહું છું. હે (पुरुष) મનુષ્ય ! (एतत् तमः) આ અંધારાનો માર્ગ છે, તે માર્ગમાં (मा प्र पत्थाः) જતો નહિ (ते परस्तात् भय) તારા માટે બીજેથી ભય છે, (अर्वाक् ते अभयं) અને અહીં અભય છે. [૧૦]

(ये अप्सु अन्तः अग्नयः) પાણીમાં જે અગ્નિઓ છે, તે (त्वा रक्षन्तु) તારૂં રક્ષણ કરે, (यं मनुष्याः इन्धते त्वा रक्षतु) જેને મનુષ્ય પ્રદીપ્ત કરે છે તે અગ્નિ તારૂં રક્ષણ કરે, (जातवेदाः वैश्वानरः रक्षतु) જાતવેદ બધા મનુષ્યોમાં રહેનારો અગ્નિ તારૂં રક્ષણ કરે. (विद्युता सह दिव्यः मा धाग्) વિજળી સાથે રહેનારો દ્યુલોકનો અગ્નિ તને ન બાળે. [૧૧]

ભાવાર્થ— મરી ગએલાઓ વિષે શોક ન કરવો તેથી તો માણસ દૂર ચાલ્યો જાય છે. અહીં કાર્યક્ષેત્રમાં આવ. અંધારૂં છોડી પ્રકાશમાં ફર આ કાર્ય માટે અમે તારો હાથ પકડીએ છીએ. (૮)

બધાનું નિયમન કરનારા ઇશ્વરના દિવસ (પ્રકાશ) અને રાત્રી (અંધારૂં) આ બે માર્ગદર્શક છે. આ બંને અશાશ્વત છે, પણ તે તારા માર્ગનું રક્ષણ કરશે. તો તું આગળ થા શોકમાં સમય ગુમાવતો નહિ તેમજ વિરૂદ્ધ દિશામાં પોતાનું મન કદાપિ જવા દેતો નહિ. (૯)

આ ભયાનક, ઘોર, ખરાબ માર્ગથી ન જા જે રસ્તે જવું યોગ્ય નથી તે રસ્તે ન જવાના વિષયમાં હું તને આદેશ આપી રહ્યો છું. એટલે તું આ અંધારાના માર્ગે કદાપિ જતો નહિ. તે રસ્તે જવામાં આગળ ભયંકર ભય છે, તેથી તું આ બાજુએ રહે, આ માર્ગ ઉપર તું રહ્યો તો તારા માટે અહીં અભય રહેશે (૧૦)

પાણીની ઉષ્ણતા, અગ્નિ, વિજળી, સૂરજ તેમજ માનવી સમાજ એમાંથી કોઈ તરફથી તારૂં અકલ્યાણ ન થાય, તેઓથી તારૂં રક્ષણ થાય (૧૧)

मा त्वा क्रव्यादभि मंस्तारात्संकसुकाच्चर ।
रक्षतु त्वा द्यौ रक्षतु पृथिवी सूर्यश्च त्वा रक्षतां चन्द्रमाश्च । अन्तरिक्षं रक्षतु देवहेत्याः ॥ १२ ॥
बोधश्च त्वा प्रतीबोधश्च रक्षतामस्वप्नश्च त्वानवद्राणश्च रक्षताम् ।
गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् ॥ १३ ॥
ते त्वा रक्षन्तु ते त्वा गोपायन्तु तेभ्यो नमस्तेभ्यः स्वाहा ॥ १४ ॥
जीवेभ्यस्त्वा समुदे वायुरिन्द्रो धाता दधातु सविता त्रायमाणः ।
मा त्वा प्राणो बलं हासीदसुं तेऽनु ह्वयामसि ॥ १५ ॥
मा त्वा जम्भः संहनुर्मा तमो विदन्मा जिह्वा बर्हिः प्रमयुः कथा स्याः ।
उत्त्वादित्या वसवो भरन्तूदिन्द्राग्नी स्वस्तये ॥ १६ ॥

અર્થ— (क्रव्यात् त्वा मा अभि मंस्त) કાચા માંસ ખાનારા તારો વધ ન કરે. (संकसुकात् आरात् चर) નાશ કરનારાથી દૂર રહે. (द्यौः त्वा रक्षतु) દ્યુલોક તારું રક્ષણ કરે, (पृथिवी रक्षतु) પૃથ્વી રક્ષણ કરે, (सूर्यः च चंद्रमाः च त्वा रक्षतां) સૂરજ અને ચંદ્રમા તારું રક્ષણ કરે. (देवहेत्याः अन्तरिक्षं रक्षतु) દૈવી આઘાતથી અંતરિક્ષ તારું રક્ષણ કરે. [૧૨]

(बोधः च प्रतीबोधः च त्वा रक्षतां) જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન તારું રક્ષણ કરે. (अस्वप्नः च अनवद्राणः च त्वा रक्षतां) સુસ્તી ન થવી અને નાસી ન જવું એ તારું રક્ષણ કરે. તથા (गोपायन् च जागृविः च त्वा रक्षतां) રક્ષક અને જાગનારા તારું રક્ષણ કરે. [૧૩]

(ते त्वा रक्षन्तु) તે તારું રક્ષણ કરે. (ते त्वा गोपायन्तु) તે તારું પાલન કરે, (तेभ्यः नमः) તેમને નમસ્કાર હો. (तेभ्यः स्वा-हा) તેમના માટે આત્મ-સમર્પણ છે. [૧૪]

(त्रायमाणः धाताः सविता वायुः इन्द्रः) રક્ષક, પોષક, પ્રેરક, જીવન સાધક પ્રભુ (जीवेभ्यः त्वा सं+उदे दधातु) બધા પ્રાણીઓના માટે તેમજ તારા માટે પૂર્ણ ઉત્કૃષ્ટતા ધારણ કરે. (त्वा प्राणः बलं मा हासीत्) તારા માટે પ્રાણ બળ ન છોડે. (ते असुं अनु ह्वयामसि) તારા પ્રાણને અમે અનુકૂળતા સાથે બોલાવીએ છીએ. [૧૫]

(जम्भः संहनुः त्वा मा विदत्) વિનાશક અને ઘાતક તને કદિ પ્રાપ્ત ન કરે. (तमः त्वा मा) અંધારું તારા ઉપર કદિ છાયા ન કરે. (जिह्वा मा) જીભ એટલે ખરાબ શબ્દો તારા કાનમાં ન અથડાય (बर्हिः प्रमयुः कथा स्याः) તું યજ્ઞકર્તા છે તો તું ઘાતક કેમ કરી થશે ! (आदित्याः वसवः इन्द्र-अग्नी) આદિત્ય, વાયુ, ઇંદ્ર અને અગ્નિ (स्वस्तये) કલ્યાણ માટે (त्वा उत् भरन्तु) તને ઉન્નતિ તરફ લઈ જાય. [૧૬]

ભાવાર્થ— ઘાતપાત કરનારા દુષ્ટોથી તારું રક્ષણ થાય પૃથ્વી, અંતરિક્ષ, દ્યુ. ચંદ્ર અને સૂરજ વગેરે બધા તારું રક્ષણ કરે. (૧૨)

જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન, સુસ્તીમાં ન રહેવું અને ભાગી ન જવું, રક્ષણ કરવું અને જાગ્રત રહેવું આ તારું રક્ષણ કરે. (૧૩)

જે તારું રક્ષણ અને પાલન કરે છે તેમને પ્રણામ કરવો અને તેમના માટે પોતાના તરફથી કંઇ અર્પણ કરવું યોગ્ય છે (૧૪)

દેવો બધા જીવોને અને તને ઉન્નતિ માર્ગમાં રાખે, તારી પાસે પ્રાણ અને બળ પૂર્ણ જીવન સુધી રહે. (૧૫)

કોઇ નાશક અને ઘાતક તારી પાસે ન પહુંચે, અજ્ઞાન અને અંધારું તારી પાસે ન આવે ખરાબ શબ્દો તને કોઈ ન સંભળાવે. ધ્યાનમાં રાખ કે જે યજ્ઞ કરે છે તેની પાસે નાશ નથી આવતો અને સૂર્યાદિ બધા દેવો તમારું કલ્યાણ કરશે અને તારી ઉન્નતિ કરવામાં મદદરૂપ થશે (૧૬)

उत्त्वा द्यौरुत्पृथिव्युत्प्रजापतिरग्रभीत् । उत्त्वा मृत्योरोषधयः सोमराज्ञीरपीपरन् ॥ १७ ॥
अयं देवा इहैवास्त्वयं मामुत्र गादितः । इमं सहस्रवीर्येण मृत्योरुत्पारयामसि ॥ १८ ॥
उत्त्वा मृत्योरपीपरं सं धमन्तु वयोधसः । मा त्वा व्यस्तकेश्योऽ मा त्वाघरुदो रुदन् ॥ १९ ॥
आहार्षमविदं त्वा पुनरागाः पुनर्णवः । सर्वाङ्ग सर्वं ते चक्षुः सर्वमायुश्च तेऽविदम् ॥ २० ॥
व्यवात्ते ज्योतिरभूदप त्वत्तमो अक्रमीत् । अप त्वन्मृत्युं निर्ऋतिमप यक्ष्मं नि दध्मसि ॥ २१ ॥

અર્થ— (द्यौ उत्) દ્યુલોક (पृथिवी उत्) પૃથ્વી અને (प्रजापतिः त्वा उत् अग्रभीत्) પ્રજાપાલક દેવ તને ઉપર ઉઠાવે. (सोमराज्ञीः ओषधयः) સોમ જેમનો રાજા છે એવી ઔષધીઓ (त्वा मृत्योः उत् अपीपरन्) તને મૃત્યુથી ઉપર ઉઠાવે એટલે તારૂં રક્ષણ કરે. [૧૭]

હે (देवाः) દેવો ! (अयं इह एव अस्तु) આ અહીં આ લોકમાં જ રહે, (अयं इतः अमुत्र मा गात्) આ અહીંથી ત્યાં પરલોકમાં ન જાય. (सहस्रवीर्येण इमं मृत्योः उत् पारयामसि) હજારો બળથી યુક્ત ઉપાયોથી આ મનુષ્યનું મૃત્યુથી અમે રક્ષણ કરીએ છીએ. [૧૮]

(मृत्योः त्वा उत् अपीपरं) મૃત્યુથી તને અમે પાર કરીએ છીએ. (वयोधसः सं धमन्तु) અન્ન અથવા જીવન ધારણ કરનારા દેવો તને પુષ્ટ કરે. (व्यस्तकेश्यः अघ-रुदः) વાળ છુટા કરી પોક મુકી રોનારી સ્ત્રીઓ (मा त्वा रुदन्, मा त्वा) તારા માટે ન રડે એટલે તારા મરણના કારણે તેમની ઉપર રડવાનો પ્રસંગ ન આવે. [૧૯]

(त्वा आहार्षं) મેં તને આણ્યો છે. (त्वा अविदं) તને ફરી પ્રાપ્ત કર્યો છે, (पुनः नवः पुनः आगाः) ફરી નવો થઇ ફરી આવ્યો છે. હે (सर्वांग) સંપૂર્ણ અંગોવાળા મનુષ્ય ! (ते सर्वं चक्षुः) તારી પૂર્ણ દૃષ્ટિ અને (ते सर्वं आयुः च) તારૂં પૂર્ણ જીવન તારા માટે (अविदं) પ્રાપ્ત કરાવ્યું છે. [૨૦]

હવે (त्वत् तमः व्यव्यात्) તારી પાસેથી અંધારૂં ચાલી ગયું છે, (अप अक्रमीत्) તારાથી દૂર ચાલી ગયું છે, (ते ज्योतिः अभूत्) તારો પ્રકાશ પ્રસરી ગયો છે. (त्वत् निर्ऋतिं मृत्युं अप नि दध्मसि) તારી પાસેથી ખરાબ હાલત અને મૃત્યુને અમે દૂર કરીએ છીએ. તેમજ તારાથી (यक्ष्मं अप निदध्मसि) રોગને અમે દૂર કરીએ છીએ. [૨૧]

ભાવાર્થ— પ્રજાનો પાલક દેવ દ્યુલોકથી પૃથ્વી સુધીની ઔષધિઓ વગેરે બધા પદાર્થ મૃત્યુથી તારૂં રક્ષણ કરે. (૧૭)

હે દેવો ! આ મનુષ્યને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાવ, તેની પાસેથી મૃત્યુ દૂર થાય, હજારો પ્રકારના બળોથી યુક્ત ઔષધીઓની સહાયતાથી તેના મૃત્યુને અમે દૂર કર્યો છે (૧૮)

હવે આ મૃત્યુથી પાર થઇ ગયો છે જીવન આપનારા તેના માટે જીવન આપે. હવે સ્ત્રીઓ અથવા પુરુષ તેના માટે ન રડે કારણ કે આ જીવિત થયો છે. (૧૯)

રોગી અવસ્થામાંથી મેં તને આરોગ્યાવસ્થામાં આણ્યો છે. એટલે તને નવીન જેવો બનાવ્યો છે. તારા સર્વ અવયવો પૂર્ણ થયા છે, તારા ચક્ષુ વગેરે ઇંદ્રિયો અને તારૂં જીવન તને પ્રાપ્ત થઇ ગયુ છે તેથી હવે તું દીર્ઘકાળ સુધી જીવિત રહીશ (૨૦)

અંધારું તારી પાસેથી નાસી ગયું છે અને તારો પ્રકાશ ચારો તરફ પસર્યો છે. દુર્ગતિ અને મૃત્યુ દૂર થઇ ગયા છે અને રોગ દૂર નાસી ગયા છે આ પ્રકારે તું નિરોગી અને દીર્ઘાયુ બની ગયો છે. (૨૧)

यस्तु विज्ञानवान्भवति समनस्कः सदा शुचिः ।
स तु तत्पदमाप्नोति यस्माद्भूयो न जायते ॥ ८ ॥ ॥
विज्ञानसारथिर्यस्तु मनः प्रग्रहवान्नरः ।
सोऽध्वनः पारमाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ९ ॥
(કઠ ઉ. ૩)

' આત્મા રથનો સ્વામી છે, શરીર તેનો રથ છે, બુદ્ધિ તેનો સારથી અને મન લગામ છે. ઇંદ્રિય ઘોડાઓ આ રથને જોડ્યા છે, જે વિષયોના ક્ષેત્રમાં હરેફરે છે. આત્મા, ઇંદ્રિયો અને મનથી યુક્ત થવાથી તેને ભોક્તા કહે છે. જે વિજ્ઞાનથી હીન અને સંયમરહિત મનથી યુક્ત છે, તેની કાબુમાં ઇંદ્રિયરૂપી ઘોડા રહેતા નથી. એટલે તેઓ રથના સ્વામીને મનમાં આવે તેવી રીતે ફેંકી દે છે. પણ જે વિજ્ઞાનવાન્ અને મનનો સંયમ કરનારો હોય છે, તેની કાબુમાં તેની બધી ઇંદ્રિયો રહે છે. જે વિજ્ઞાનરહિત, અસંયમી મનવાળો અને હંમેશા અપવિત્ર હોય છે, તે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત થતો નથી અને ફરી ફરી સંસૃતિમાં પડે છે. પરંતુ જે વિજ્ઞાની, સંયમી અને પવિત્ર હોય છે, તે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે, જ્યાંથી વારે ઘડી પાછું આવવું પડતું નથી. જેના સારથી વિજ્ઞાન છે અને મન રૂપે લગામની દોરીઓ જેની કાબુમાં છે, તેજ માર્ગના છેવટ સુધી જાય છે, તેજ વ્યાપકદેવનું પરમસ્થાન છે. '

આમાં રથનું ઉત્તમ વર્ણન છે, એના ઘોડા, સારથી, સારા કેળવાએલા ઘોડા, ન કેળવાએલા ઘોડા, તેનો જવાનો રસ્તો, કોણ ત્યાં જાય છે અને કોણ ત્યાં પહોંચી શકતું નથી આ બધું વર્ણન આ સ્થાને છે. તેનો વિચાર કરવાથી વાચક આ શરીરરૂપી રથની યોગ્યતા જાણી શકે છે. આ રથ અમૃતની પ્રાપ્તિ કરનારો છે, તેથી તેને લાંબા સમય સુધી સુરક્ષિત રાખવો જોઇએ અને તેને નિરોગી, સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ, આરોગ્યયુક્ત રાખવો જોઇએ રોગી અને અલ્પાયુ હોવાથી આ રથ નકામો થશે અને મનુષ્ય પોતાનું ધ્યેય હાસલ કરી શકશે નહિ. મનુષ્યે આ રથમાં બેસવું, લગામ પોતાની કાબુમાં રાખવી અને જ્ઞાનવિજ્ઞાન વડે યોગ્ય રસ્તે જવું એટલે સંયમથી વ્યવહાર કરવો અને પોતાની ઉન્નતિનો માર્ગ આક્રમણ કરવો. એવો ભાવ આ સૂક્ત દ્વારા સૂચિત કર્યો છે—

(हे) पुरुष अत-उत्क्राम । मा अवपत्थाः ॥ (મં. ૪)
(हे पुरुष) ते उत्-यानं । न अवयानम् ॥ (મં. ૬)

' હે મનુષ્ય ! તું અહીંથી ઉપર ચઢ, નીચે પડતો નહિ. હે મનુષ્ય ! તારી ગતિ ઉચ્ચ હો, નીચેની તરફ ન હો ' મનુષ્યને આ દેહ એટલા માટે પ્રાપ્ત થયો છે કે તે ઉપર ચઢે અને કદિ નીચે ન પડે. પડવું અથવા ચડવું તેના પોતાના આધીન છે. જો તે ચાહે તો ઉડી શકે છે અને જો તે ધારે તો તેની અવનતિ પણ થઇ શકે છે. આ ભાવ અન્ય શબ્દોમાં આજ સૂક્તમાં કહ્યો છે—

જ્યોતિની પ્રાપ્તિ

आ इहि । तमसः ज्योतिः मारोह । ते हस्तौ रमामहे ॥ (મં. ૮)

' હે મનુષ્ય ! આ રસ્તે આવ, અંધારાનો રસ્તો છોડ અને પ્રકાશના રસ્તે ઉપર ચઢ જો તને આસરો જોઇએ તો હું તારો હાથ પકડી મદદ આપવા તૈયાર છું. ' મહાપુરૂષ, સાધુ, સન્ત, મહાત્મા, યોગી, ઋષિ ઉન્નતિના રસ્તે મદદ આપવા હંમેશ માટે તૈયાર હોય છે. તેમની મદદ લેવા મનુષ્યની તૈયારી જોઇએ જે નિષ્ઠાથી ઉન્નતિના રસ્તે ઉપર ઉડવા ઇચ્છે છે તેને મદદ મળતી રહે છે. ન માગતાં પણ શ્રેષ્ઠ પુરુષો ઉન્નતિ સાધવા ઇચ્છનારાઓને હંમેશાં મદદ કરે છે. તે વિષે આગળ જુઓ—

अर्वाङ् एहि । अत्र पराङ्मनाः मा तिष्ठ । (મં. ૯)

' આમ આવ, અહીં વિરૂદ્ધ વિચાર મનમાં રાખી રહેતો નહિ. ' અહીં ધર્મમાર્ગ ઉપર આવવાનો આદેશ છે, તેથી પણ વધારે મહત્ત્વનો ઉપદેશ અહીં આપ્યો છે તે ' पराङ्मनाः मा तिष्ठ ' આ છે. તેમાં ' पराङ्मनाः (पर+अञ्च+मनाः) આ શબ્દ દરેકે વિશેષ રીતે ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ. તેનો અર્થ (पर) શત્રુના (अञ्च) અનુકૂળતામાં જેનુ મન થયું છે, શત્રુ તરફ જેનું મન ઝુકી રહ્યું છે, જે મનથી શત્રુનું હિત ચાહે છે અથવા જે શત્રુને અનુકૂલ થઇ કેવળ પોતાનો વ્યક્તિગત લાભ કરવા ચાહે છે અને પોતાની જાતીનું અહિત થાય છે કે નહિ તે પણ જોતો નથી, આ પ્રકારનો હીન વિચારવાળો મનુષ્ય કોઇએ ન બનવું. તે તો શત્રુ કરતા પણ વધારે ઘાતક છે, તેથી કહ્યું છે કે (पराङ्मनाः अत्र मा तिष्ठ) અહીં વિરોધીઓના આધીન પોતાનું મન રાખી ન રહે, એટલે સ્વકીયોને અનુકૂલ થઇ જ અહીં રહે રાષ્ટ્રીય અને જાતીય દૃષ્ટિથી આનો ભાવ અત્યંત વિચારવા લાયક છે.

જે આ પ્રકારના હીનવૃત્તિવાળા લોક હોય છે, જે પોતાના સ્વાર્થ ખાતર સમાજ અને રાષ્ટ્રનો ઘાત કરવાના કારણે પાપ કરે છે તે દીર્ઘજીવી થતા નથી. તેથી કોઇ પણ માણસે એવી સ્વાર્થવૃત્તિ રાખવી નહિ હંમેશા વીરવૃત્તિવાળા મનુષ્ય બનવું. જે પોતાનું અને સમાજનું હિત સાધ્ય કરે છે.

શોકથી આયુષ્ય નાશ

શોક કરવો તે પણ જીવનનો ઘાત કરે છે, કેટલાક માણસો મરી ગએલાના નામની યાદ કરી શોક કરવામાં આખો દિવસ પસાર કરે છે, તેથી તેમની અહીં અવનતિ તો થાય જ છે, પણ સાથે સાથે આયુ પણ ક્ષીણ થાય છે; તેથી આ સૂક્તમાં સૂચન કર્યું છે—

गतानां मा दिधीथा । ये नयन्ति परावतं (મં. ૮)

' ગુજરી ગએલાઓની યાદ કરી શોક કરતા નહિ, કારણ કે આ શોક દૂર સુધી ઉંડી અવગતિને પહોંચાડે છે. ' શોક કરવાથી આપણું મન પતિત થાય છે. જેના વિષે શોક કરાય છે તે તો મરેલો હોય છે, એટલે તેને તો કોઇ પ્રકારનો લાભ થઇ શકતો નથી. પણ જે જીવિત હોય છે તેનો સમય વ્યર્થ જાય છે. તે સિવાય મન ઉદાસ પણ થાય છે. તેને વિચાર કરવાથી શ્રેષ્ઠતમ કાર્ય કરવાની શક્તિ કમી થાય છે, આ પ્રકારે હમેશ માટે શોકમાં ડુબી રહેલો પુરુષ આ લોકમાં તેમજ પરલોકમાં નકામો થાય છે.

વૃદ્ધ અને વડવા જેવા કોઇ ગુજરી જવાથી શોક કરવો ઠીક નથી પણ જ્યારે નવજવાન મરી જાય છે ત્યારે પણ શોક કરવો યોગ્ય છે કે નહિ એમ કોઇ શંકા ઉઠાવશે તે વિષે વેદનું કહેવું આમ છે—

व्यस्तकेश्यः अघरुदः त्वा मा रुदन् । (મં. ૧૦)

' વાળ વિખેરી નાંખી, માથું ઉઘાડું કરી, છાતી કુટી ખરાબ પ્રકારે પોક મુકનારા લોકોએ પણ ન રડવું ' કારણ મરનારા પાછળ રડવાથી અથવા છાતી કુટવાથી કંઇ લાભ થતો નથી. બીજી વાત એ કે આ વેદના ઉપદેશ મુજબ આચરણ કરવાથી માણસ દીર્ઘાયુ થાય. એટલે તેના પાછળ રડવા કુટવાનું કોઇ કારણ રહેશે નહિ. કારણ કે ખરેખર દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપદેશ આ સ્થાને કર્યો છે અને તે માટે એક ઉપાય આ છે કે ' મન શોકાકુલ ન કરવું ' તેથી જે માણસ દીર્ઘાયુ બનવા ઇચ્છે છે, તેમણે તો પોતાનું મન કદિ શોકાકુલ થવા દેવું નહિ. આ ઉપદેશ સામાન્ય માણસો માટે પણ ઘણો બોધપ્રદ છે. કેટલાક પ્રાંતોમાં અને જાતીઓમાં મર્યા પછી પોક મુકવાની, છાતી કુટી રડવાની પ્રથા છે, કેટલાક દેશોમાં તો પૈસા આપી રોવાકુટવા બોલાવવામાં આવે છે, તેમનો ધંધો જ રડવાનો હોય છે. આ બધી અવનતિકારક પ્રથા છે. તે તુરત એકદમ બંધ કરવી જોઇએ. આ પદ્ધતિથી સંપૂર્ણ જાતીનું નુકસાન થાય છે, જીવન ઘટે છે.

હિંસકોથી બચવું

દુષ્ટ માણસના સહેવાસમાં રહેવાથી પણ જીવન ઓછું થાય છે. દુષ્ટ મનુષ્ય અને દુષ્ટ પ્રાણી ઘાતપાત કરવાનો સંભવ હોય છે. તેથી તેમનાથી દૂર રહેવાની આજ્ઞા અહીં આપી છે—

क्रव्यात् त्वा मा अभिमंस्त ।
संकुसुकात् आरात् चर ॥ (મં. ૧૨)
अस्मा संद्रुः त्वा मा विदत् । (મં. ૧૬)

' કાચું માંસ ખાનારા પ્રાણી અથવા મનુષ્ય તારી હિંસા ન કરે. જે ઘાતપાત કરનારો છે તેનાથી દૂર થા અને જે હિંસાશીલ છે તે તને ન જાણે ' એનું તાત્પર્ય એમ છે કે હિંસાશીલ પ્રાણીઓના આઘાતથી કોઇનો અપમૃત્યુ ન થાય. વીરવૃત્તિથી યુદ્ધ વગેરેમાં જે મૃત્યુ થાય છે, તેનો અહીં નિષેધ નથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરનારા માણસો ધર્મયુદ્ધમાં ન જતાં ઘરમાં છુપાઇ રહી મૃત્યુથી બચી રહે એવો ઉપરના કથનનો આશય નથી. તે મૃત્યુ તો અમરત્વ પ્રાપ્ત કરનારો છે. અહીં જેમનાથી બચી રહેવાનો ઉપદેશ છે તે, હિંસક જાનવરો વડે થનારો મૃત્યુ સિંહ, વાઘ, સાપ ઇત્યાદિ પ્રાણી અથવા એવા જ જંતુઓના કારણે જે અપમૃત્યુ થાય છે તેમનાથી બચવાનો અને કુસંગતિથી બચવાનો ઉપદેશ અહીં કર્યો છે. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા જે ઇચ્છતા હશે તેમણે આ આપત્તિઓથી પોતે પોતાનો બચાવ કરવો.

અવનતિના પાશ

જે માણસ દીર્ઘાયુ થવા ઇચ્છે છે તેણે પોતે પોતાને મરણ અને અવનતિના પાશથી બચાવવું. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયનો આજ આશય છે. તે વિષે જુઓ—

दैव्या वाचा निस्त्रायत्र पाशेभ्यः त्वा उद्धरामसि । (મં. ૩)

मृत्योः पड्वीशं अवमुञ्चमानः । (મં. ૪)

' દિવ્યવાણી એટલે જે શુદ્ધ વાણી છે તેની સહાયતાથી નિઋ઼ર્તીના પાશોમાંથી તને અમે ઉપર ઉઠાવીએ છીએ. મૃત્યુના પાશ અમે છુટા કરીએ છીએ. ' નિઋ઼ર્તિ એટલે અધોગતિના પાશ ઘણા કઠણ હોય છે. જે તેમાં સપડાય છે તેની અવનતિ થાય છે. નિઋ઼ર્તિ શું છે ? અને ઋતિ શું છે તેનું સ્પષ્ટીકરણ આ પ્રમાણે છે—

નિઋ઼ર્તિ	ઋતિ
એકલું જીવન	સૈન્યસમૂહ, સંઘજીવન
અગતિ, વિરૂદ્ધગતિ	ગતિ, પ્રગતિ
યુદ્ધ છોડી જવું, નાસી જવું, અધર્મયુદ્ધ	ધર્મયુદ્ધ
અમાર્ગ	માર્ગ
અવનતિ	ઉન્નતિ
અસત્ય, અયોગ્યતા	સત્ય, યોગ્ય
નાશ, વિનાશ	રક્ષણ, અમરત્વ
અપવિત્રતા	પવિત્રતા
તમ, અંધારૂં	પ્રકાશ, સ્વચ્છતા
સડેલું, રોગ	આરોગ્ય, સ્વાસ્થ્ય
આપત્તિ, વિપત્તિ,	સંપત્તિ
સંકટ	અનુકૂલતા
વિરુદ્ધ પરિસ્થિતિ	અનુકૂલ પરિસ્થિતિ
શાપ	વર
મૃત્યુ	મૃત્યુ દૂર કરવો
અસત્ય, અસત્યમાં રમવું	સત્ય, સત્યાગ્રહ

નિઋ઼ર્તિના અને મૃત્યુના પાશ કયા છે અને તેમાંથી કેવી રીતે બચવું જોઇએ તેની કલ્પના આ કોઠાનો વિચાર કરવાથી વાચકોના મનમાં સહેલાઇથી આવી જશે. નિઋ઼ર્તિના આ પાશોને તોડવું જોઇએ અને ઋતિની જોડે પોતાનો સંબંધ જોડવો જોઇએ. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરનારાઓએ તેનું સારી રીતે મનન કરવું. તે વિષે વધુ જુઓ—

ते मनः अत्र मा गात् । मा तिरः भूत् । (મં. ૭)
एतं पन्थानं मा गाः । एष भीमः । (મં. ૧૦)

' તારૂં મન આ અધોગતિના-નિઋ઼ર્તિના રસ્તે કદિ ન જાય. તેમજ તે માર્ગમાં જઇ ત્યાં કદિ લપાઇ-ભરાઇ ન રહે. આ અવગતિના માર્ગે ન જા, કારણ કે આ ઘણો ભયંકર રસ્તો છે. ' આ માર્ગ ઘણો ભયાનક છે, તે રસ્તે જે જાય છે તે દુર્ગતીને પહોંચે છે, તેથી કોઇ માણસ આ રસ્તે ન જાય. એટલે જે બીજો સત્યનો માર્ગ છે, તે રસ્તેજઇ અભ્યુદય અને નિઃશ્રેયસની પ્રાપ્તિ કરે. નિઋ઼ર્તિનો રસ્તો અંધારાનો છે, તેથી તે રસ્તે જતાં ઠોકરો લાગે છે અને પતન પણ ભયાનક થાય છે. તેથી કહ્યું છે કે—

परातत् तमः मा प्रपत्थाः, ते परस्तात् भयं ।
अर्वाक् अभयम् । (મં. ૧૦)
तमः त्वा मा विदत् । (મં. ૧૬)

' આ અંધારૂં છે, તેમાં તું ન પડ, કારણ કે આ માર્ગે જવાથી તારા માટે પછી ભય નિર્માણ થશે, જ્યાં સુધી તું તે રસ્તે જતો નથી અને આ સત્યમાર્ગમાં જ રહે છે ત્યાં સુધી તું નિર્ભય છે. ભીતિ તો તે અસત્ય માર્ગે છે. તે અવગતિના રસ્તે જવાનો મોહ તને ન થાય. '

આ આદેશ સર્વસાધારણ લોકોને ઉપયોગી છે. તેથી તેનું મનન બધાએ કરવા લાયક છે. જેથી જીવનક્ષીણ અથવા ટૂંકુ બનશે તેવી બાબતોનું આચરણ કરવું નહિ. માણુસને પ્રત્યેક પળે અધોગતિના રસ્તે જવાનો મોહ થાય છે; પણ તે મોહથી પોતે પોતાને બચાવવું એ હરકોઇની ફરજ છે. તે વડે જીવનદીર્ઘ બનાવવામાં મદદ થાય છે. મનુષ્યે અધોગતિના પ્રલોભનમાં ફસાવું નહિ. તે વાતની સૂચના આપવા માટે નીચેનો મંત્ર કહ્યો છે.

જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન

बोधश्च त्वा प्रतीबोधश्च रक्षतामस्वप्नश्च त्वानवद्राणश्च रक्षताम् । गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् । (મં. ૧૩)

' જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન, સ્ફૂર્તિ અને ચાપલ્ય તેમજ રક્ષક અને જાગૃત તારૂં રક્ષણ કરે. ' અહીં જે છ નામ છે તે વિશેષ મનન કરવા યોગ્ય છે. ખાસ કરી જે માણસ દીર્ઘાયુ બનવા ઇચ્છે છે તેને તો આ છ શબ્દો ઘણા જ બોધ આપનારા છે.

૧ बोध- ઇંદ્રિયો વડે જગતનું જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, જે પહેલો ભાસ થાય છે તેને બોધ કહે છે.

૨ प्रतिबोध- જે વિચાર અને મનન પછી સત્યજ્ઞાન થાય છે, તેમજ જે જુદા જુદા પ્રમાણોના કસોટીથી સત્ય હોય છે તેને પ્રતિબોધ કહે છે.

*

આ જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન માણસને મોહમાં ફસાવનારું ન હોવું જોઈએ. સત્યજ્ઞાન અને સત્યવિજ્ઞાન કદિ અવનતિકારક અથવા મોહ ઉત્પન્ન કરનારું હોતું નથી. તો પણ દુશ્મનો મારફતે જે પ્રસારવામાં આવે છે તેને જ્ઞાન-વિજ્ઞાન સમજી કેટલાક ભોળા લોકો તેને સ્વીકારે છે, ભ્રમમાં પડે છે, મોહવશ થાય છે અને અંતે તેમનું પતન થાય છે. માટે આ મંત્રમાં કહ્યું છે કે ' જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન મનુષ્યનું રક્ષણ કરનારું થાવ. ' જે માણસો જ્ઞાનવિજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, તેઓ વિચાર કરે છે, જે જ્ઞાનવિજ્ઞાન અમે પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે, તે સાચું જ્ઞાન-વિજ્ઞાન છે યા નથી, અને તે વડે અમારું સાચું રક્ષણ થશે યા નહિ ? દુશ્મને આપેલા ભ્રમ નિર્માણ કરનારા જ્ઞાનથી (વસ્તુતઃ અજ્ઞાનથી) આયુ, આરોગ્ય, બલ વગેરે ક્ષીણ થતા જાય છે અને સત્યજ્ઞાનથી આયુ, આરોગ્ય તેમજ બળ વધે છે. તે ઉપરથી વાચકોને જાણ થઈ હશે જ કે જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનનું મહત્ત્વ દીર્ઘાયુ પ્રાપ્તિમાં કેટલું છે હવે આગળ જુઓ—

સ્ફૂર્તિ અને સ્થિરતા

(૩) अस्वप्न શબ્દનો અર્થ નિદ્રા ન આવવી એવો નથી, કારણ કે તેને રોગી અવસ્થા કહેવાય નિદ્રા તો માણસ માટે અત્યંત આવશ્યક છે. અહીં ' अ-स्वप्न ' નો અર્થ ' સુસ્તી ન હોવી ' માણસે સુસ્ત રહેવું ન જોઈએ. સ્ફૂર્તિ મનુષ્યની અંદર અવશ્ય હોવી જોઈએ. સ્ફૂર્તિ વગર માણસ વિશેષ પુરુષાર્થ કરી શકતો નથી. તેથી આ ગુણ મનુષ્યનો સહાયક છે.

(૪) अनवद्राण નો અર્થ છે, ન નાસી જવું, મંદગતિ ન થવું, પાછા ન પડવું, જે ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરી છે, તેમાં રહેવું અને શક્ય બને તો આગળ જવાની તૈયારી રાખવી.

વસ્તુતઃ ઉન્નતિના રસ્તે જવા માટે આ ગુણો ઘણા ઉપયોગી છે, પરંતુ કેટલાક માણસોમાં એવી કઢંગી સ્ફૂર્તિ હોય છે કે તેથી તેમની હાનિ થાય છે માટે અહીં આ મંત્ર વાચકોને ચેતવણી આપી રહ્યો છે, કે એવી સ્ફૂર્તિ અને ગતિથી બચીને રહો અને પોતાની ખાત્રીથી ઉન્નતિ થાય એવી સ્ફૂર્તિ પોતાનામાં વધારો. પુરુષાર્થી મનુષ્યમાં સ્ફૂર્તિ તો હોવી જ જોઈએ પરંતુ તે એવી હોવી જોઈએ કે જે વિઘાતક ન હોય. પ્રથમ કહેલું જ્ઞાનવિજ્ઞાન ગુરુ વગેરે પાસેથી પ્રાપ્ત કરવાનું હોય છે, આ સ્ફૂર્તિ અને ગતિ પોતાની અંદર હોય છે, પરંતુ તેમને વિશેષ પ્રકારે વાળવી પડે છે. ત્યાર પછી બીજા બે ગુણ બાકી છે, તે વિષે વિચાર કરીએ—

રક્ષણ અને જાગૃતિ

૫ गोपायन्= જે બીજાઓનું સંરક્ષણ કરે છે, તેનો અર્થ રક્ષણ કરનારો એમ છે.

૬ जागृवि= જાગૃત રહી રક્ષણ કાર્યમાં ચિત્ત પરોવીને રહે છે. એટલે આ બંને રક્ષણ કાર્ય કરનારા છે.

અહીં ' जागृविः गोपायन् च त्वा रक्षतां । (મં. ૧૪) જાગૃત રહી અને રક્ષણ કાર્ય કરનારો તારું રક્ષણ કરે એમ કહ્યું છે. તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કે કેટલાક જાગતા લોકો રક્ષણનું કાર્ય કરતા નથી અને કેટલાક રક્ષકો પણ રક્ષણનું કાર્ય કરતા નથી. જુઓ, ચોર રાતે જાગે છે પણ તે જનતાનું રક્ષણ કરતો નથી તેજ પ્રકારે કેટલાક રક્ષકો, કામ ઉપર નીમાએલા હોદ્દેદારો પણ પ્રજાનું રક્ષણ કરતા નથી પણ લાંચ-રૂશ્વતનો સ્વીકાર કરી પ્રજાને સતાવે છે, આ પ્રકારના ઘણા લોકો છે જે જાગૃત હોય છે, પોતાને રક્ષણ કાર્ય માટે રાખે છે પણ લોકોને પોતે જ પોતાનો તેમનાથી બચાવ કરવો પડે છે, કારણ કે તેઓ સ્વાર્થસાધક હોય છે. તેથી લોકોએ વિચાર કરવો કે સાચા રક્ષકો કોણ છે અને જનહિત કરવા માટે કોણ જાગૃત રહે છે. જે સાચા રક્ષકો છે તેમને જ રક્ષકો માનવા અને જેઓ સ્વાર્થસાધક છે તેમને દૂર કરવા તોજ સાચું રક્ષણ થશે, કલ્યાણ થશે, જનતામાં શાંતિ રહેશે અને અંતે એવી સુસ્થિતિમાં જીવન દીર્ઘ બનશે, અને નિરોગ અવસ્થા થવાથી જનતા સુખી થશે. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવામાં આ બધી બાબતો મદદરૂપ છે, તે વિના એકલાના વૈયક્તિક પ્રયત્નોથી પુરતું દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી. એટલે સામાજીક અને રાજકીય પરિસ્થિતિ અનુકૂલ રહેવાથી મનુષ્યની આયુ દીર્ઘ થાય છે. અને પ્રતિકુલ હોવાથી આયુ ઘટે છે. તેથી જ સ્વતંત્ર દેશના લોકો દીર્ઘજીવી હોય છે અને પરતંત્ર દેશની પ્રજા અલ્પાયુ હોય છે.

સામાજીક પાપ

દીર્ઘજીવી મનુષ્યને સામાજીક અને રાજકીય કર્તવ્ય પણ હોય છે તે દર્શાવવાના ઉદ્દેશથી આ સૂક્તમાં સ્વતંત્ર આદેશ વિશેષ રીતે કહ્યો છે—

जीवेभ्यः मा प्रमदः । (મં. ૭)

' બધા પ્રાણીઓ વિષે પોતાનું કર્તવ્ય કરતી વેળા તું

ભૂલો કરતો નહિ! ' એથી સ્પષ્ટ થાય છે કે દરેકાઇ માણસનું બીજા પ્રાણીઓ વિષે કંઇ વિશેષ કર્તવ્ય હોય છે. એટલે અન્ય મનુષ્ય અને અન્ય પશુ-પંખી જીવજન્તુ વગેરે સંબંધી કંઇ કર્તવ્ય છે અને તેમાં પ્રમાદ હોવો જોઇએ નહિ. પ્રમાદ થવાથી આ વ્યક્તિનું તેમજ સમાજનું પણ નુકસાન થશે માટે પ્રમાદ ન કરતાં આ કર્તવ્ય કરવું જોઇએ. આ કર્તવ્ય ઠીક પ્રકારે થવાથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુ થઇ શકે છે, એટલે આ સામાજીક કર્તવ્યને નિર્દોષ રીતે કરનારા લેાક સમાજમાં જેટલા અધિક હશે તેટલા આ સમાજમાં દોષ ઓછા થશે અને તે પ્રમાણમાં આ દેશના મનુષ્યોની આયુ દીર્ઘ થશે. સામાજીક કાર્યની બાબતમાં ઉદાસીન અને સામાજીક કાર્યને પ્રમાદયુક્ત કરનારા લેાકો જે સમાજમાં અધિક હશે તે સમાજમાં અલ્પાયુ લોકોની સંખ્યા અધિક થશે. જ્યાર સુધી સંપૂર્ણ સમાજ નિર્દોષ થઇ શકતો નથી ત્યાં સુધી માણસને દીર્ઘજીવન મળી શકે નહિ. દૂષિત સમાજમાં એક વ્યક્તિ ગમે તેટલી નિર્દોષ થાય તથાપિ બધા સમાજના દોષોનો પરિણામ તે વ્યક્તિ ઉપર થશે જ. તેથી જ સાધિક જીવન નિર્દોષ કરવું જરૂરી છે.

पितॄन् मा अनुगाः। (મં. ૭)

' હે મનુષ્ય! તું પિતરોની પાછળ ન જા. ' એટલે જલ્દી મરતો નહિ અહીં મનુષ્યને આ આદેશ દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવાની પ્રેરણા કરવાના ઉદ્દેશથી કર્યો છે. જો મનુષ્ય પ્રયત્ન કરશે તો તેને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થશે. નહિ તો તેની આયુ અલ્પ થતી જશે.

સૂર્ય પ્રકાશથી દીર્ઘાયુ

દીર્ઘજીવન બનાવવા માટે સૂરજનો પ્રકાશ ઘણો મદદગાર છે. જે લોક પોતાનું જીવન વધારવા ઇચ્છે છે તે આ અમૃતપૂર્ણ સૂરજપ્રકાશથી અવશ્ય લાભ કરી લે-

सूर्यः ते तन्वे शं तपाति। (મં. ૫)
मस्माल्लोकात् अग्नेः सूर्यस्य संदृशः मा छित्थाः। (મં. ૪)

इह अमृतस्य लोके सूर्यस्य भागे अस्तु। (મં. ૧)

' સૂરજ તારા શરીરને સુખ આપવા માટે જ તપે છે. તેથી સૂરજના પ્રકાશ જોડેનો પોતાનો સંબંધ છોડતો નહિ. અહિં અમૃતપૂર્ણ સ્થાન એટલે સૂરજના પ્રકાશિત ભાગમાં રહે. ' તેથી જીવન દીર્ઘ બનશે. જે લોકો બંધ મકાનના બંધ બારણે અંધારામાં રહે છે, જ્યાં તેમને સૂરજનો પ્રકાશ મળતો નથી તે અલ્પજીવી થાય છે. શરીરની ચામડી ઉપર સૂરજના પ્રકાશનો સ્પર્શ થવો જોઇએ. થોડો તાપ ચામડી ઉપર પડવાથી જેમને તકલીફ થાય છે તે દીર્ઘજીવનના અધિકારી બની શકશે નહિ. માણસો હંમેશા કપડાથી ઢંકાએલા રહે છે, તેથી તે સૂરજના જીવનથી વંચિત રહે છે. જો માણસ સૂરજના કિરણો વડે સ્નાન કરશે તો તેના લોહીમાં સૂરજના કિરણો દ્વારા જીવનવિદ્યુત્, પ્રવેશ કરશે અને તેને અધિક લાભ થશે. સૂરજ વિષે પ્રશ્નોપનિષદ્‌માં કહ્યું છે—

आदित्यो ह वै प्राणो रयिरेव चन्द्रमा रयिर्वा एतत्सर्वं यन्मूर्तं चामूर्तं च तस्मान्मूर्तिरेव रयिः ॥ ५ ॥

प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ॥ ८ ॥ (પ્ર. ઉ ૧)

' સૂરજ એ પ્રાણ છે અને જે બધા બીજા મૂર્ત અથવા અમૂર્ત છે તે રયિ છે. આ સૂરજ જે ઉદય પામે છે તે પ્રજાઓનો પ્રાણ છે, એટલી સૂરજની મહત્તા છે. તેથી આ સૂક્તમાં કહ્યું છે કે, ' સૂરજના પ્રકાશ જોડેનો પોતાનો સંબંધ છોડતો નહિ. ' કારણે કે આ સૂરજપ્રકાશ એવો છે કે જેથી માણસની આયુમર્યાદા વૃદ્ધિંગત થઇ જાય છે. જે જે પ્રાણી સૂરજપ્રકાશ જોડેનો પોતાનો સંબંધ છોડે છે તે અલ્પજીવી થાય છે. જાણે સૂરજ જીવનનો દરિયો છે, તેની પાસેથી દૂર થવું યોગ્ય નથી, સૂરજના સમાન બીજા દેવો પણ મનુષ્યનું દીર્ઘજીવન બનાવે છે. તે વિષે નીચેનો મંત્રભાગ જુઓ—

भगः अंशुमान्सोमः मरुतः देवाः इन्द्राग्नी स्वस्तये उत्। (મં. ૨)
मातरिश्वा घातः तुभ्यं पवताम्। (મં. ૫)
आपः अमृतानि तुभ्यं वर्षन्ताम्। (મં. ૫)
इह विश्वे देवाः तुभ्यं रक्षन्तु। (મં. ૭)
अग्नयः जातवेदाः वैश्वानरः दिव्यः विद्युतः ते रक्षन्तु। (મં. ૧૧)
द्यौः पृथिवी सूर्यः चंद्रमाः अन्तरिक्षं त्वा रक्षताम्। (મં. ૧૨)
त्रायमाणः इन्द्रः जीवेभ्यः त्वा सं-वदे वृधातु। (મં. ૧૫)

आदित्या वसव इन्द्राग्नी स्वस्तये त्वा उद्भरन्तु।
(મં. ૧૬)

द्यौः पृथिवी प्रजापतिः सोमराज्ञीः ओषधयः
त्वा मृत्योः उदपीपरन् । (મં. ૧૭)

'પૃથ્વી ઉપર પ્રાપ્ત થનારી દેવતાઓ પૃથ્વી, પાણી (આપ્), અગ્નિ, વાયુ, વસુ. (सोमराज्ञीः ओषधयः) સોમાદિ ઔષધીઓ, (प्रजापतिः) પ્રજાનું પાલન કરનારો રાજા વૈશ્વાનર, જાતવેદા વગેરે, અન્તરિક્ષ સ્થાનમાં રહેનારી દેવતાઓ અન્તરિક્ષ, (आपः) વાદળામાંનું પાણી, (मात रिश्वा वातः) પવન, (मरुतः) વાયુ, ચંદ્રમા, ઇન્દ્ર વિજળી, (प्रजापतिः) મેઘ વગેરે દેવો, અને દ્યુલોકમાં, રહેનારી દેવતાઓ, દ્યૌઃ, સૂરજ, આદિત્ય, ભગ, પ્રજાપતિ (પરમ આત્મા) ઇત્યાદિ દેવતાઓ; આ બધી દેવતાઓ મનુષ્યને દીર્ઘજીવન આપે.' વાચકો જાણી શકે છે કે આમાથી પ્રત્યેક દેવતાઓનો સંબંધ પ્રાણીના દીર્ઘજીવન જોડે કેવી રીતે છે. પ્રાણી તરસાએલો થાય, ત્યારે પાણી વડે જીવનધારણ કરે છે. ભૂખ લાગે ત્યારે ઔષધિ–વનસ્પતિઓ તેને ફળ–ફૂલ–પાન અને કંદ વડે જીવન આપે છે. સૂરજ પ્રકાશ તો બધા જ પદાર્થોમાં જીવન મૂકે છે. આજ પ્રકારે બીજી દેવતાઓ જીવન આપી મનુષ્યાદિ પ્રજાઓની પ્રાણ ધારણા કરે છે. તે વિષે વિસ્તારથી કહેવાની જરૂરી નથી વાચકો પોતે વિચાર કરી તેની સત્યતા પારખી શકે છે.

આ બધા દેવ (वयो-धसः) જીવન ધારણ કરનારા છે, તેઓ (संधमन्तु) મનુષ્યમાં દીર્ઘજીવનની સ્થાપના કરે. આ દેવો પાસેથી જીવનશક્તિ મેળવવી તેનુ જ નામ છે યજ્ઞ. તેથી કહ્યું છે—

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।
परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥
(ભ. ગી. ૩।૧૧)

'યજ્ઞ વડે દેવોને સંતોષિત કરો અને દેવો તમને સંતુષ્ટ કરશે. આ પ્રકારે પરસ્પર આનંદ પ્રસન્ન થતાં તમે બધા પરમ શ્રેય પ્રાપ્ત કરશો.' આ પ્રકારે આ યજ્ઞનો સંબંધ છે. એથી જ આ સૂક્તમાં કહ્યું છે કે—

यहिः प्रमयुः कथा स्यात् ? । (મં. ૧૬)

'યજ્ઞ વિઘાતક કેવી રીતે થશે ?' સાચો યજ્ઞ વિધિપૂર્વક કરાશે તો તે કદિ ઘાત કરનારો બનશે નહિ, પણ પોષક જ થશે. આ રીતે સર્યાદિ દેવો પાસેથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરી મનુષ્ય પોતાની શક્તિનો વિકાસ કરી શકે છે અને અહીં આનંદથી રહી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આજ પ્રાણધારણ વિષયમાં આ સૂક્તમાં કહ્યું છે—

ते प्राणा अपाना इह रमन्ताम् । अयं पुरुषः असुना सह ॥ (મં. ૧)
इह ते असुः, इह प्राणः, इह आयुः, इह ते मनः ।
(મં. ૨)

त्वा प्राणः बलं मा हासीत् । ते असुं अनु ह्वयामसि । (મં. ૧૫)

આ રીતે યજ્ઞ વડે દેવતાઓને પ્રસન્ન કરી 'તારી અંદર પ્રાણ, અપાન, આયુ, મન, બળ વગેરે સ્થિર રહે.' એટલે મનુષ્યને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાવ.

ते जीवातुं दक्षतातिं कृणोमि । (મં. ૬)

'માણસમાં જે જીવન અને બળ છે' તે બધું શુભકર્મ કરવા માટે છે, યજ્ઞ માટે જ છે. માણસે જે દીર્ઘજીવન મેળવવાનું છે, ઘણી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની છે, તે આ કાર્ય માટે જ છે, તે બધું શ્રેષ્ઠતમ યજ્ઞરૂપ કર્મ માટે જ છે—

अयं इह अस्तु, अयं इतः अमुत्र मा गात् । (મં. ૧૮)
मृत्योः त्वा उदपीपरम् । (મં. ૧૯)
त्वा आहार्षं त्वा अविदं, पुनः नवः आगाः ।
(મં. ૨૦)

हे सर्वांग ! ते सर्वं चक्षुः ते सर्वं आयुः च अविदम् । (મં. ૨૦)
त्वत् निर्ऋतिं मृत्युं अपानिदध्मसि । यक्ष्मं अपनिदध्मसि । (મં. ૨૧)
सहस्रवीर्येण इमं मृत्योः उत्पारयामसि ।
(મં. ૧૮)

'આ માણસ આ લોકમાં રહે, પરલોકમાં ન જાય, એટલે મરે નહિ. મૃત્યુથી તને બચાવ્યો છે. મૃત્યુ પાસેથી તને લાવ્યો છે, જાણે તું નવો બની આવ્યો છે, તારું જીવન નવું જ બન્યું છે. હે સર્વાંગ સંપૂર્ણ મનુષ્ય ! આંખ, જીવન વગેરે બધું જ તને મળ્યું છે. તારાથી દુર્ગતિ, મૃત્યુ અને રોગ દૂર થયા છે. હજારો બળ અને વીર્યવાળી ઔષધિઓ વડે તને મૃત્યુથી બચાવ્યો છે.'

આ પ્રકારે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવામાં મણિ,મંત્ર,ઔષધિના વિવિધ પ્રયોગ કરી આ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની હોય છે. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાય આયુર્વેદ, યોગસાધન વગેરેમાં વિસ્તારપૂર્વક જોવાલાયક છે. તેથી તેનો વિસ્તાર અહીં કરવાની જરૂરી નથી. પણ અહીં ' તમ અને જ્યોતિ ' નો સંબંધ મનુષ્ય જીવન સાથે કેવો છે તેનો વિચાર વિશેષ રીતે કરવો જોઇએ.

તમ અને જ્યોતિ

त्वत् तमः व्यगात् अप अक्रमीत्। ते ज्योतिः अभूत्।
(મં. ૨૧)

' તારાથી અંધારૂં દૂર થયું છે અને તારો પ્રકાશ થયો છે. ' આ મંત્ર દ્વારા જીવનના એક મહાસિદ્ધાંતનું વર્ણન કર્યું છે. મનુષ્યનું જીવન ખરેખર પ્રકાશનું જીવન છે. ઘણા થોડા લોકો તેનો અનુભવ કરે છે. દરેક મનુષ્યનું એક એક પ્રકાશનું સ્વતંત્ર વર્તુળ હોય છે. જેનું જેટલું સામર્થ્ય અધિક તેટલું તેનું વર્તુળ મોટું પ્રભાવશાલી હોય છે, જેનું આત્મિક બળ કમી તેનું પ્રકાશવર્તુળ પણ નાનકડું હોય છે. તે નાનું અથવા ભલે કમજોર હોય પણ તે આકાશમાં નક્ષત્રો સુધી પ્રસરી વિસ્તૃત બનવા યોગ્ય હોય છે. મનુષ્ય જ્યારે મરણવશ થાય છે ત્યારે આ પ્રકાશવર્તુળ નાનું થતું જાય છે. જે મરતા સુધી પોતાના આખરના અનુભવના બોલ બોલી શકે છે, તે આ વાતને પ્રત્યક્ષરૂપે કહે છે. અંતિમ સમયે જેનું પ્રકાશવર્તુળ નાનું બનતું જાય છે તે તે પ્રમાણે કહે પણ છે. મનુષ્યના આત્માની ઉપર (तमः) અંધારાનું ઢાંકણું પડતું તેજ મૃત્યુ છે. અંત સમયે આ વર્તુળપ્રકાશ ફક્ત અંગુષ્ઠ માત્ર રહે તો મૃત્યુ થાય છે. આ અનુભવ આ મંત્ર વડે વ્યકત કર્યો છે. ' હે મનુષ્ય ! તારા ઉપર અંધારાનું આચ્છાદન આવી રહ્યું હતું, તે હવે દૂર થયું છે અને પૂર્વવત્ તારો પ્રકાશ દુનિયામાં પ્રસરી રહ્યો છે. ' આ ૨૧ મા મંત્ર-ભાગનો આશય છે. આ આત્મપ્રકાશનો અનુભવ છે. આ કોઇ કાલ્પનિક વાત નહિ. જેટલી દુનિયાનું મનુષ્યને જ્ઞાન હોય છે ત્યાં સુધી તેનું આ પ્રકાશવર્તુળ પ્રસરે છે. મરણની વખતે આ પ્રકાશવર્તુળ હળવે હળવે નાનું થવાનો અનુભવ થાય છે. જેને ધીમે ધીમે અંતિમ અનુભવ થાય છે તે મરણ પહેલાંના કેટલાક કલાકો ' પ્રકાશ ઓછો થતો જાય છે ' એમ કહે છે, પણ જેને મરણપૂર્વ ઘણો સમય બેહોષી રહે છે, તે બિચારો કંઇ જ કહી શકતો નથી. બેહોશીનો અર્થ છે પ્રકાશવર્તુળનો સંકોચ થવો. બેહોશ થનારો માણસ કહે છે કે મારી આંખ સામે અંધારૂં આવી ગયું. તેનો સ્પષ્ટ અર્થ એ છે કે તેનો જે પ્રકાશ પ્રસરેલો હતો તે સંકુચિત બની ગયો, તેથી તેની જીવનશક્તિ ઓછી થઇ અને તે મૂર્છિત થયો.

આ વિચારોથી વાચકોને આ ૨૧ મા મંત્રભાગનો અર્થ સારી રીતે સમજાશે.

બે માર્ગરક્ષક

श्यामश्च शबलश्च यमस्य पथिरक्षी श्वानौ।
(મં. ૯)

' કાળો અને સફેદ એવા બે યમના માર્ગનું રક્ષણ કરનારા શ્વાન છે. ' અહીં ' श्वान ' શબ્દનો અર્થ કેટલાક ટીકાકારોએ ' કુતરાઓ ' એમ કર્યો છે. અને ' બે કુતરાઓ-યમલોકના માર્ગમાં રહે છે ' એમ માન્યું છે. પણ તે અર્થ બરાબર નથી. ' श्वा-न ' શબ્દનો અર્થ અહીં, ' (श्वः; न- श्व+न) જે કાલે રહેતો નથી ' એમ છે. યમ નામ સૂરજ એટલે કાલ છે. તેના ધોળો દિવસ અને કાળીરાતનો સમય આ બે ભાગ ' કાલ સુધી ન રહેનારા, ' કેવળ આજ જ રહેનારા છે આ વિષે વેદમાં બીજે પણ કહ્યું છે—

अहश्च कृष्णमहरर्जुनं च विवर्तेते रजसी वेद्याभिः।
(ઋ. ૬।૯।૧)

' એક (अहः) દિવસ કાળો હોય છે અને બીજો શ્વેત એટલે સફેદ હોય છે. ' આજ દિવસ અને રાત્રી છે. આજ યમના બે સફેદ અને કાળો એવા બે માર્ગનું રક્ષણ કરનારા છે. એમાંથી દરેક આજે તો છે પણ કાલે તો રહેવાના નથી જ. આ બંને યમના રક્ષક છે એમ જાણી અને દરેકની પાછળ પડયા છે, તેમનાથી કોઇ છૂટો નથી. તે જાણી આ રક્ષકોની સામે કોઇ પાપકર્મ ન કરે અને હંમેશા સારૂં સત્કર્મ કર્યાજ કરે. પાપ કર્મ કરવાથી તો આ યમના રક્ષકો કોઇને છોડતા જ નથી. એટલે પાપીને જરૂર દંડ મળશે જ. આ દંડ આયુની ક્ષીણતા જ છે. બીજા રોગાદિ પણ છે. આ યમ બહુ પ્રબળ છે. કોઇને છોડતો નથી, તેથી તેને નમીને રહેવું જોઇએ—

मृत्यवे अन्तकाय नमः। (મં. ૧)
मृत्युः दयताम्। (મં. ૫)

'મૃત્યુને નમસ્કાર હો, મૃત્યુ દયા કરે' વગેરે પ્રકારે મૃત્યુના સામર્થ્યની જાગૃતિ મનમાં રાખવી જોઇએ અને તેની ભીતિ મનમાં રાખવી જોઇએ તેનીપાસે દયાની યાચના કરવી જોઇએ. એટલી નમ્રતા મનમાં રહેશે તો મનુષ્ય સહસા પાપ કરશે નહિ. કંઇ નહિ તો તેથી પાપપ્રવૃત્તિ ઓછી તો અવશ્ય થશે જ. તેજ પ્રકારે--

गोपायन्ति रक्षन्ति, तेभ्यो नमः स्वाहा च ।
(મં. ૧૪)

'જે પાલન અને રક્ષણ કરે છે, તેમને નમસ્કાર અને સમર્પણ હો' તે પહેલાં પાલકો અને રક્ષકોની ગણત્રી કરી છે, તે બધાના માટે આપણા તરફથી યથા યોગ્ય સમર્પણ જરૂર થવુ જોઇએ આજ યજ્ઞ છે જે યજ્ઞ વિષે આ પહેલાં લખ્યું છે તે વાચો અહીં સરખાવી જુએ યજ્ઞ અને (**स्वाहा= स्वा-हा**) સમર્પણ એક જ વાત છે અને નમન પણ તેમાં સમ્મિલિત છે.

આ પ્રકારે વિચારવાન સુવિદ્ય મનુષ્ય વૃદ્ધ અવસ્થામાં સાચા જ્ઞાનનો ઉપદેશ આપવા માટે સમર્થ બને છે—

ઉપદેશક

जिर्विः विवथं आवदासि । (મં. ૬)

'આ પ્રકારે વૃદ્ધ માણસ પોતાના જ્ઞાનનો ઉપદેશ આપી શકે છે.' ત્યાર સુધી કોઇને ઉપદેશક થવાનો અધિકાર નથી આ પહેલા જે જે ઉપદેશ આપ્યો છે, તેનું આચરણ કરી જે સદાચાર રત બની વૃદ્ધ થાય છે, તેજ ઉપદેશ આપવા સમર્થ બને છે આ સૂક્ત ઘણું બોધપ્રદ અને માર્ગદર્શક છે, તેનાથી વાચકો પણ ઘણો લાભ મેળવી શકે છે

આ સૂક્તના સ્મરણ કરવા લાયક ઉપદેશ

(૧) **इहायमस्तु पुरुषः सहासुना सूर्यस्य भागे अमृतस्य लोके ।** (અ. ૮।૧।૧)
'જે માણસ દીર્ઘજીવન મેળવવા ઇચ્છે છે તેણે સૂરજના પ્રકાશના પ્રદેશમાં રહેવુ કારણ કે ત્યાં અમૃત રહે છે'

(૨) **उत्क्रामातः पुरुष, माव पत्था मृत्योः पड्वीशमवमुञ्चमानः ।** (અ. ૮।૧।૪)
'હે મનુષ્ય ઉપર ચઢ, પડતો નહિ અને મૃત્યુના પાશ તોડી નાંખ'

(૩) **सूर्यस्ते शं तपाति ।** (અ. ૮।૧।૫)
'સૂરજ તારૂં કલ્યાણ કરવા માટે તપી રહ્યો છે'

(૪) **उद्यानं ते पुरुष नावयानम् ।** (અ. ૮।૧।૬)
'હે મનુષ્ય! તારી ઉન્નતિ થાવ અવનતિ કદિ ન થાવ' આ વાક્ય ભગવદ્ગીતા (અ ૬।૫) નું '**उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।**' પોતાનો ઉદ્ધાર કરવો જોઇએ, કદી અધોગતિ થવી દેવી જોઇએ નહિ, આ વાક્ય ઉપરના વેદ વાક્ય જેવું છે

(૫) **मा जीवेभ्यः प्रमदः ।** (અ ૮।૧।૭)
'પ્રાણીઓ વિષે જે ફરજ છે તેમાં ભૂલ કરતો નહિ'

(૬) **मा गतानामादीधीथाः ये नयन्ति परावतम् ।** (અ. ૮।૧।૮)
'ગયા ગુજરીનો શોક ન કરવો, તેમ કરવુ અધોગતિ તરફ લઇ જાય છે'

(૭) **मात्र तिष्ठ पराङ्मनाः ।** (અ ૮।૧।૯)
'અહીં વિરુદ્ધ દિશામાં મન કરી ઉભો રહેતો નહિ'

દીર્ઘજીવન

કાંડ ૮, સૂક્ત ૨

(ऋषिः– ब्रह्मा । देवता–आयुः ।)

आ रंभस्वेमामृमृतस्य श्नुष्टिमच्छिद्यमाना जरदंष्टिरस्तु ते ।
असुं त आयुः पुनरा भरामि रजस्तमो मोपं गा मा प्र मेष्ठाः ॥ १ ॥
जीवतां ज्योतिरभ्येह्यर्वाङा त्वा हरामि शतशारदाय ।
अवमुञ्चन्मृत्युपाशानशस्तिं द्राघीय आयुः प्रतरं ते दधामि ॥ २ ॥
वातात्ते प्राणमविदं सूर्याच्चक्षुरहं तवं ।
यत्ते मनस्त्वयि तद्धारयामि सं वित्स्वाङ्गैर्वद जिह्वयालपन् ॥ ३ ॥
प्राणेन त्वा द्विपदां चतुष्पदामग्निमिव जातमभि सं धमामि ।
नमस्ते मृत्यो चक्षुषे नमः प्राणाय तेऽकरम् ॥ ४ ॥

અર્થ— (इमां अमृतस्य श्नुष्टिं आरभस्व) આ અમૃતરસ પીવા શરૂઆત કર. (ते जरत्-अष्टिः अच्छिद्यमाना अस्तु) તારો વૃદ્ધાવસ્થા સુધી જીવનભોગ અવિછિન્ન રીતે થતો રહે. (ते असुं आयुः पुनः आभरामि) તારા પ્રાણ અને જીવનને હું ફરી તારી અંદર ભરૂં છું. (रजः तमः मा उपगाः) ભોગ અને અજ્ઞાનની પાસે ન જા. (मा प्र मेष्ठाः) મરી જતો નહિ. [૧]

(जीवतां ज्योतिः अर्वाङ् अभि-एहि) જીવિત મનુષ્યના પ્રકાશને આ તરફથી પ્રાપ્ત થા. (त्वा शत-शारदाय आ हरामि) તને સો વરસની આયુ માટે લાવું છું. (मृत्युपाशान् अशस्तिं अवमुञ्चन्) મૃત્યુના પાશોને અને અકીર્તિને હટાવતો (ते प्रतरं द्राघीयः आयुः दधामि) હું તારા માટે ઉત્કૃષ્ટ દીર્ઘજીવન આપું છું [૨]

(वातात् ते प्राणं अविदं) વાયુથી તારા પ્રાણને પ્રાપ્ત કરૂં છું. (अहं सूर्यात् तव चक्षुं) મેં સૂરજથી તારા નેત્રોને પ્રાપ્ત કર્યાં છે. (यत् ते मनः त्वयि धारयामि) જે તારૂં મન છે તેને હું તારામાં ધારણ કરૂં છું. (अंगैः संविस्त्व) પોતાના બધા અવયવોને પ્રાપ્ત થા. (जिह्वया लपन् वद) જીહ્વાથી શબ્દોચ્ચાર કરતો તું બોલ. [૩]

(जातं अग्निं इव) હમણાં જ નિર્માણ થએલા અગ્નીની જેમ (त्वा द्विपदां चतुष्पदां प्राणेन संधमामि) દ્વિપાદ અને ચતુષ્પાદના પ્રાણોથી જીવન આપું છું. હે મૃત્યો ! (ते चक्षुषे नमः) તારા નેત્રઇંદ્રિય માટે નમસ્કાર અને (ते प्राणाय नमः अकरम्) તારા પ્રાણ માટે નમસ્કાર કરૂં છું. [૪]

ભાવાર્થ— હે રોગી મનુષ્ય ! તુ આ અમૃતરૂપી ઔષધિરસનું પાન કર અને દીર્ઘજીવનથી યુક્ત થા તારી અંદર પ્રાણ ફરી સ્થિર કરૂં છું. તું ભોગમય જીવન અને અજ્ઞાનની પાસે જતો નહિ અને જલ્દી મરતો નહિ. (૧)

જીવિત મનુષ્યોમા જે એક વિલક્ષણ તેજ હોય છે, તે પ્રાપ્ત કર અને સો વરસ જીવતો રહે. મૃત્યુના પાશ તોડ. તારૂં જીવન વધારૂં છું. (૨)

વાયુથી પ્રાણ અને સૂરજથી નેત્ર તને આપુ છું. તારી અંદર મન સ્થિર રહે તારા બધા અવયવોની પુષ્ટિ થાય અને તારી જીભથી ઉત્તમ વ્યાખ્યાન થાય. (૩)

જે પ્રકારે અગ્નિની નાની સરખી જ્યોતને ફુંકણીથી થોડો થોડો પવન નાંખી ભડકી ઉઠાડવામાં મદદ આપે છે, બરાબર તેજ પ્રકારે અંદર રહેલા થોડા પ્રાણને અમે અનેક ઉપાયોથી પ્રદીપ્ત કરીએ છીએ મૃત્યુને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ (૪)

अयं जीवतु मा मृतेमं समीरयामसि । कृणोम्यस्मै भेषजं मा पुरुषं वधीः ॥ ५ ॥
जीवलां नघारिषां जीवन्तीमोषधीमहम् ।
त्रायमाणां सहमानां सहस्वतीमिह हुवेऽस्मा अरिष्टतातये ॥ ६ ॥
अधि ब्रूहि मा रभथाः सृजेमं तवैव सन्त्सर्वहाया इहास्तु ।
भवाशर्वौ मृडतं शर्म यच्छतमपसिध्य दुरितं धत्तमायुः ॥ ७ ॥
अस्मै मृत्यो अधि ब्रूहीमं दयस्वोदितोऽयमेतु ।
अरिष्टः सर्वाङ्गः सुश्रुज्जरसा शतहायन आत्मना भुजमश्नुताम् ॥ ८ ॥
देवानां हेतिः परि त्वा वृणक्तु पारयामि त्वा रजस उत्त्वा मृत्योरपीपरम् ।
आरादग्निं क्रव्यादं निरूहं जीवातवे ते परिधिं दधामि ॥ ९ ॥

અર્થ — (अयं जीवतु) આ પુરુષ જીવિત રહે. (मा मृत) મરે નહિ (इमं सं ईरयामसि) આને અમે સચેત બનાવીએ છીએ. (अस्मै भेषजं कृणोमि) એના માટે હું ઔષધ તૈયાર કરું છું. હે મૃત્યો ! (पुरुषं मा वधीः) આ પુરુષનો વધ ન કર. [૫]

(अहं अस्मै अरिष्ट-तातये) હું તેના માટે સુખનો વિસ્તાર કરવા માટે (जीवलां) જીવન આપનારી (नघारिषां) હાનિ ન કરનારી (त्रायमाणां सहमानां सहस्वतीं) રક્ષણ કરનારી, રોગ દૂર કરનારી અને બળ વધારનારી (जीवन्तीं हुवे) જીવન્તીય ઔષધિ આપું છું. [૬]

(अधि ब्रूहि) તું ઉપદેશ કર. (मा आरभथाः) ખરાબ આચરણ કરીશ નહિ. (इमं सृज) આ પુરુષને જગતમાં વસાવ, (तव एव सन्) તારો જ થઈને આ (सर्वहायाः इह अस्तु) પૂર્ણજીવન સુધી અહીં રહે (भवाशर्वौ) હે ભવ અને શર્વ ! તમે બંને (मृडतं) સુખી કરો, (शर्म यच्छतं) સુખ આપો. (दुरितं अपसिध्य) પાપને દૂર કરી (आयुः धत्त) દીર્ઘઆયુ ધારણ કરો. [૭]

હે મૃત્યો ! (अस्मै अधि ब्रूहि) એને ઉપદેશ કર, (इमं दयस्व) એના ઉપર દયા કર. (अयं इतः उत् एतु) આ આ વિપત્તિમાંથી ઉપર ઉઠે અને (अरिष्टः सर्वाङ्गः) પીડારહિત બધા અવયવોથી પૂર્ણ, (सु-श्रुत्) ઉત્તમ જ્ઞાન અથવા સાંભળવાની શક્તિથી યુક્ત બની (जरसा शतहायनः) વૃદ્ધોમાં સો વર્ષોથી યુક્ત થઈ (आत्मना भुजं अश्नुतां) પોતાની શક્તિથી ભોગને પ્રાપ્ત કરે. [૮]

(देवानां हेतिः त्वा परिवृणक्तु) દેવોનું શસ્ત્ર તને દૂર રાખે. (त्वा रजसः पारयामि) તને રજસની પાર કરું છું. (त्वा मृत्योः उत् अपीपरं) તને મૃત્યુથી ઉગાર્યો છે, તું મૃત્યુથી દૂર થયો છે. (क्रव्यादं अग्निं आरात् निरूहं) માંસભક્ષક અગ્નિને દૂર રાખું છું. (ते जीवातवे परिधिं दधामि) તારા જીવન માટે મર્યાદા નિશ્ચિત કરું છું. [૯]

ભાવાર્થ— આ મનુષ્ય દીર્ઘજીવી થાય, જલ્દી ન મરે, એવી શક્તિ તેનામાં સંચાલિત કરીએ છીએ આ રોગીને અમે દવા આપીએ છીએ, તેનું મૃત્યુ ન થાય (૫)

તેના દીર્ઘજીવન માટે જીવન્તી ઓષધીનો રસ આપું છું. આ આયુ વધારનારી, બળ આપનારી, દોષ ભગાવનારી અને રોગ દૂર કરનારી છે (૬)

આ દીર્ઘજીવનના ઉપાયનો જનતાને ઉપદેશ કર, કોઈએ ખરાબ આચરણ ન કરવું, આ પુરુષ એથી નિર્દોષ બની જગતમાં હરે ફરે તેને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય તેને સુખમય શરીર મળે, રોગ અને દોષ દૂર થાય અને પૂર્ણ આયુ પ્રાપ્ત થાય (૭)

એને આરોગ્ય પ્રાપ્તિનો ઉપદેશ કર, મૃત્યુ આ સમયે એના ઉપર દયા કરે, આ બધા પ્રકારના અભ્યુદયો મેળવે, એના બધા શરીરાવયવો પૂર્ણપણે વધે, પુષ્ટ થાય, તે નિર્દોષ થાય. આ જ્ઞાનવાન્ બની પૂર્ણાયુ થાય અને છેવટે મૃત્યુ સુધી પોતાના પ્રયત્નો વડે પોતાના માટે આવશ્યક ભોગ પ્રાપ્ત કરે. (૮)

દેવોના શસ્ત્રો તારા ઉપર ન પડે, તને ભોગવૃત્તિના પાર લઈ જઉં છું મૃત્યુને હટાવું છું માંસને બાળનારો અગ્નિ તારી પાસેથી દૂર જાય અને તું પૂર્ણજીવનના અંત સુધી જીવિત રહે. (૯)

यत्ते नियानं रजसं मृत्यो अनवधर्ष्यम् । पथ इमं तस्माद्रक्षन्तो ब्रह्मास्मै वर्म कृण्मसि ॥ १० ॥
कृणोमि ते प्राणापानौ जरां मृत्युं दीर्घमायुः स्वस्ति ।
वैवस्वतेन प्रहितान्यमदूतांश्चरतोऽप सेधामि सर्वान् ॥ ११ ॥
आरादरातिं निर्ऋतिं परो ग्राहिं क्रव्यादः पिशाचान् ।
रक्षो यत्सर्वं दुर्भूतं तत्तम इवाप हन्मसि ॥ १२ ॥
अग्नेष्टे प्राणममृतादायुष्मतो वन्वे जातवेदसः ।
यथा न रिष्या अमृतः सजूरसस्तत्ते कृणोमि तदु ते समृध्यताम् ॥ १३ ॥
शिवे ते स्तां द्यावापृथिवी असंतापे अभिश्रियौ ।
शं ते सूर्य आ तपतु शं वातो वातु ते हृदे ।
शिवा अभि क्षरन्तु त्वापो दिव्याः पयस्वतीः ॥ १४ ॥

અર્થ—હે મૃત્યો ! (यत् ते अनवधर्ष्यं रजसं नियानं) જે તારો અજેય રજોમય રસ્તો છે, (तस्मात् पथः इमं रक्षन्तः) તે માર્ગથી આ પુરુષનું રક્ષણ કરતા અમે, (अस्मै ब्रह्म वर्म कृण्मसि) એના માટે જ્ઞાનરૂપી બખ્તર બનાવીએ છીએ. [૧૦]

(ते प्राणापानौ जरां मृत्युं दीर्घं आयुः स्वस्ति कृणोमि) તારા માટે પ્રાણ, અપાન, વૃદ્ધત્વ, દીર્ઘજીવન અને અંતે મૃત્યુ કલ્યાણમય કરૂં છું. (वैवस्वतेन प्रहितान् चरतः सर्वान् यमदूतान्) વિવસ્વાન્ સૂરજથી ઉત્પન્ન કાળે મોકલેલા અને બધે જ હરતા-ફરતા બધા યમદૂતોને (अपसेधामि) હું દૂર કરૂં છું. [૧૧]

(अरातिं) દુશ્મન, (निर्ऋतिं) અવગતિ, (ग्राहिं) રોગ, (क्रव्यादः) માંસ ખાનારા જન્તુ (पिशाचान्) લોહી પિનારા, (रक्षः) વિનાશક અને (यत् सर्वं दुर्भूतं) જે બધું અકલ્યાણ કરનારૂં છે, (तत् तम इव) તેને અંધારાની જેમ (परः आरात् अपहन्मसि) દૂર કરૂં છું. [૧૨]

(अमृतात् आयुष्मतः जातवेदसः अग्नेः) અમર, આયુવાળા જાતવેદ અગ્નિથી (ते प्राणं वन्वे) તારા પ્રાણ પ્રાપ્ત કરૂં છું. (यथा अमृतः न रिष्याः) જેથી અમર થઈ તું નાશ પામશે નહિ (सजूः असः) એની સાથે રહે, (तत् ते समृध्यतां) તે તારૂં કાર્ય સમૃદ્ધિ યુક્ત થાવ. [૧૩]

(द्यावापृथिवी ते असन्तापे) દ્યૌ અને પૃથ્વીલોક તારા માટે સંતાપ ન કરનારા, (शिवे अभिश्रियौ) શુભ અને લક્ષ્મીથી યુક્ત (स्तां) થાવ. (सूर्यः ते शं आतपतु) સૂરજ તારા માટે સુખ આપનારો પ્રકાશિત થાય (ते हृदे वातः शं वातु) તારા હૃદય માટે પવન સુખદાયી થઈ વહે (दिव्याः पयस्वतीः आपः) આકાશમાંના વાદળામાંથી પ્રાપ્ત થનારા અને પૃથ્વી ઉપર વહેનારા જલપ્રવાહો (त्वा शिवाः अभिक्षरन्तु) તારા માટે શાંતિ આપનારા વહેતા રહે. [૧૪]

ભાવાર્થ— મૃત્યુનો માર્ગ અજેય છે, તો પણ તેનાથી અમે આનું રક્ષણ કરીએ છીએ અને તેને જ્ઞાનનું કવચ આપીએ છીએ, જેથી તેનું રક્ષણ થાય (૧૦)

પ્રાણ, અપાન, વૃદ્ધાવસ્થા, દીર્ઘજીવન વગેરે કારણે તને સુખ પ્રાપ્ત થાય તને કષ્ટ આપનારા જે હશે, તેમને હું દૂર કરૂં છું. (૧૧)

શત્રુ, વિપત્તિ, રોગ, વિનાશક, ઘાતક અને ક્ષીણતા કરનારા જે હશે તેમને હું દૂર કરૂં છું. (૧૨)

અમરપણું અને દીર્ઘજીવન આપનારા અગ્નિ દેવથી હું તારા પ્રાણ લાવું છું તેથી તારો મૃત્યુ થશે નહિ તું અહીં જીવતો રહે અને સમૃદ્ધિથી યુક્ત થા (૧૩)

દ્યુલોક, અન્તરિક્ષલોક, ભૂલોકમા રહેનારા બધા પદાર્થો એટલે સૂરજ, પવન, પાણી વગેરે બધા તારા માટે સુખ આપનારા થાઓ. (૧૪)

*

शि॒वास्ते॑ स॒न्त्वोष॑धय॒ उत्त्वा॑हार्ष॒मध॑रस्या॒ उत्त॑रां पृथि॒वीम॒भि ।
तत्र॑ त्वादि॒त्यौ र॑क्षतां सूर्याचन्द्र॒मसा॑वु॒भा ॥ १५ ॥
यत्ते॒ वासः॑ परि॒धानं॒ यां नी॒विं कृ॑णु॒षे त्वम् ।
शि॒वं ते॑ त॒न्वे॒३॒॑ तत्कृ॑ण्मः संस्प॒र्शेऽद्रू॑क्ष्णमस्तु ते ॥ १६ ॥
यत्क्षु॒रेण॑ म॒र्चय॑ता सुते॒जसा॒ वप्ता॒ वप॑सि केशश्म॒श्रु । शुभं॒ मुखं॒ मा न॒ आयुः॒ प्र मो॑षीः ॥ १७ ॥
शि॒वौ ते॑ स्तां व्रीहिय॒वाव॑बला॒साव॑दोम॒धौ । ए॒तौ यक्ष्मं॒ वि बा॑धेते ए॒तौ मु॑ञ्चतो॒ अंह॑सः ॥ १८ ॥
यद॒श्नासि॑ य॒त्पिब॑सि धा॒न्यं॑ कृ॒ष्याः पयः॑ । यदा॒द्य॑१॒॑ यद॑ना॒द्यं सर्वं॑ ते॒ अन्न॑मवि॒षं कृ॑णोमि ॥ १९ ॥
अह्ने॑ च त्वा॒ रात्र॑ये चो॒भाभ्यां॒ परि॑ दद्मसि । अ॒राये॑भ्यो जिघ॒त्सुभ्य॑ इ॒मं मे॒ परि॑ रक्षत ॥ २० ॥

અર્થ — (ते ओषधयः शिवाः सन्तु) તારા માટે ઔષધિ શુભ ગુણયુક્ત થાવ. (अधरस्याः उत्तरां पृथिवीं) નીચેની ભૂમીથી ઉપરની ઉંચી ભૂમિ ઉપર (त्वा अभि उत् आहार्षं) તને મેં આણ્યો છે. (तत्र सूर्याचंद्रमसौ उभौ आदित्यौ त्वा रक्षतां) તે સૂરજ અને ચંદ્રમા આ બંને આદિત્યો તારું રક્ષણ કરે. [૧૫]

(यत् ते परिधानं वासः) જે તારું ઓઢવાનું વસ્ત્ર છે, (यां त्वं नीविं कृणुषे) જે વસ્ત્રને તું કમર ઉપર બાંધે છે. (तत् ते तन्वे शिवं कृण्मः) તે તારા શરીર માટે સુખદાયક બનાવીએ છીએ. તે વસ્ત્ર (ते संस्पर्शे अद्रूक्ष्णं अस्तु) તારા સ્પર્શ માટે ખરબચડું ન હોય એટલે નરમ હોય. [૧૬]

(वप्ता मर्चयता सुतेजसा क्षुरेण) તું વાળંદ, સ્વચ્છતા કરનાર તેજ ધારદાર અસ્ત્રાથી (यत् केशश्मश्रु वपसि) જે વાળ અને મૂછોનું મુંડન તું કરે છે તેથી (शुभं मुखं) મોઢું સુંદર બનાવી (नः आयुः मा प्रमोषीः) અમારી આયુનો નાશ કરતો નહિ. [૧૭]

(व्रीहियवौ ते शिवौ) ચોખા અને જવ તારા માટે કલ્યાણદાયક અને (अ-बलासौ अदो-मधौ स्तां) કફ ન કરનારા અને ખાવા માટે સુખકારક થાવ. (एतौ यक्ष्मं वि बाधेते) આ બંને રોગનો નાશ કરે છે. (एतौ अंहसः मुञ्चतः) આ બંને પાપથી મુક્ત કરે છે. [૧૮]

(यत् कृष्याः धान्यं अश्नासि) જે ખેતીથી ઉત્પન્ન થનારું અનાજ તું ખાય છે અને (यत् पयः पिबसि) જે દૂધ તું પીએ છે, (यत् आद्यं यत् अनाद्यं) જે ખાવા યોગ્ય છે અને જે ખાવા અયોગ્ય છે, (ते तत् सर्वं अविषं कृणोमि) તારા માટે તે બધું વિષરહિત કરું છું. [૧૯]

(त्वा अह्ने च रात्रये च उभाभ्यां परिदद्मसि) તને હું દિવસ અને રાત્રિ આ બંને સમય માટે સોંપી દઉં છું. (मे इमं) મારા આ માણસનું (अरायेभ्यः जिघत्सुभ्यः परि रक्षत) અજ્ઞાની ભૂખથી રક્ષણ કર [૨૦]

ભાવાર્થ – ઓષધિઓ તને પોતાના શુભગુણોથી સુખ આપે એને મૃત્યુની હીન અવસ્થામાંથી નિરોગી ઉચ્ચસ્થિતિમાં મેં આણ્યો છે, અહીં સૂર્ય-ચંદ્ર તારું રક્ષણ કરે જે તારું ઓઢવાનું અને પહેરવાનું વસ્ત્ર છે તે તારા માટે નરમ સુખકારક સ્પર્શ આપનારું થાવ (૧૫-૧૬)

ઉત્તમ, તેજ, ધારદાર અસ્ત્રા વડે જે હજામ હજામત બનાવે છે, તેથી મોઢાનું સૌંદર્ય ખીલે છે આ હજામ કોઇના જીવનનો નાશ ન કરે. (૧૭)

ચોખા, જવ વગેરે અનાજ તારા માટે સુખકારક, ખાવા માટે, મીઠા, કફ વગેરે દોષ ન ઉત્પન્ન કરનારા, આરોગ્ય વધારનારા અને પાપીવૃત્તિ હટાવનારા થાય (૧૮)

જે ખેતીનું ધાન્ય અને ગાયનું દૂધ ખવાય-પીવાય છે તે બધું વિષરહિત હો. (૧૯)

દિવસ અને રાતના શુભ સમયે શત્રુઓથી તારું રક્ષણ થાવ (૨૦)

शतं तेऽयुतं हायनान्द्वे युगे त्रीणि चत्वारि कृण्मः ।
इन्द्राग्नी विश्वे देवास्तेऽनु मन्यतामहृणीयमानाः ॥ २१ ॥
शरदे त्वा हेमन्ताय वसन्ताय ग्रीष्माय परि दद्मसि ।
वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि येषु वर्धन्त ओषधीः ॥ २२ ॥
मृत्युरीशे द्विपदां मृत्युरीशे चतुष्पदाम् । तस्मात्त्वां मृत्योर्गोपतेरुद्भरामि स मा बिभेः ॥ २३ ॥
सोऽरिष्ट न मरिष्यसि न मरिष्यसि मा बिभेः । न वै तत्र म्रियन्ते नो यन्त्यधमं तमः ॥ २४ ॥
सर्वो वै तत्र जीवति गौरश्वः पुरुषः पशुः । यत्रेदं ब्रह्म क्रियते परिधिर्जीवनाय कम् ॥ २५ ॥

અર્થ— (ते शतं हायनान्) તારૂં સો વરસનું જીવન જેમાં (द्वे युगे) દિવસ અને રાત્રિના બે સંધિ છે. તેમજ (त्रिणि) સર્દી, ગર્મી અને વરસાદ આ ત્રણ કાલ અને (चत्वारि) બાલ્ય, તારૂણ્ય, મધ્યમ અને વૃદ્ધ આ ચાર અવસ્થાઓ છે, આ પ્રકારની જીવનને (अ-युतं कृणाः) અતુટ અથવા અખંડિત કર્યું છે. (इन्द्राग्नी विश्वेदेवाः अहृणीयमानाः) ઇંદ્ર, અગ્નિ અને બધા દેવ સંકોચ કર્યા વગર (ते अनुमन्यन्तां) તારા જીવનને અનુમોદન આપે. [૨૧]

(शरदे हेमन्ताय वसन्ताय ग्रीष्माय) શરદ, હેમંત, વસંત અને ગ્રીષ્મ આ ઋતુઓ માટે (त्वा परि-दद्मसि) તને સોંપી દઉં છું. (येषु ओषधीः वर्धन्ते) જે ઋતુઓમાં ઔષધિ વધે છે, તે (वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि) વરસાદની ઋતુ તમારા માટે સુખકારક થાવ. [૨૨]

(मृत्युः द्विपदां ईशे) મૃત્યુ બે પગ પ્રાણીઓ ઉપર અધિકાર જમાવે છે, (मृत्युः चतुष्पदां ईशे) મૃત્યુ ચાર પગ ઉપર અધિકાર ચલાવે છે. (तस्मात् गोपतेः मृत्योः) તે જગતના સ્વામી મૃત્યુથી (त्वां उद्भरामि) તને ઉપર ઉઠાવું છું. (स मा बिभेः) એવો તું હવે મૃત્યુથી ડરતો નહિ. [૨૩]

હે (अ-रिष्ट) અહિંસિત માણસ ! (सः न मरिष्यसि) એવો તું મરવાનો નથી. (न मरिष्यसि, मा बिभेः) ચોક્કસ મરવાનો નથી માટે ડરતો નહિ. (तत्र न वै म्रियन्ते) ત્યાં મરતા નથી તેમજ (अधमं तमः नो यन्ति) હીન અંધારા તરફ પણ જતા નથી. [૨૪]

(यत्र इदं ब्रह्म) જ્યાં આ જ્ઞાન અને (जीवनाय कं परिधिः क्रियते) જીવન માટે સુખદાયક મર્યાદા કરાય છે (तत्र) ત્યાં (गौः अश्वः पशुः पुरुषः) ગાય, ઘોડા, પશુ અને મનુષ્ય (सर्वः वै जीवति) બધા જીવિત રહે છે. [૨૫]

ભાવાર્થ— સો વરસનું દીર્ઘજીવન તને પ્રાપ્ત થાવ અને આ આયુમાં બને સધિકાલ, સર્દી, ગર્મી અને વૃષ્ટિના ત્રણ સમય સુખકારક થાવ. તારૂં જીવન તને બાલ્યાદિ ચાર અવસ્થા સાથે એક પછી એક યથાક્રમ પ્રાપ્ત થાય. (૨૧)

શરદ્, હેમન્ત, શિશિર અને વર્ષા આ બધી ઋતુ તને સુખકારક થાવ વરસાદના કારણે જે વનસ્પતિઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે તારા માટે સુખ આપે. (૨૨)

બધા દ્વિપાદ, ચતુષ્પાદ પ્રાણીઓ ઉપર મૃત્યુ અધિકાર ચલાવે છે, તે મૃત્યુના પાશમાંથી બધાને બહાર કાઢું છું, હવે તો તું બીતો નહીં. (૨૩)

હવે તું મરશે નહિ, તેથી હવે ડરવાનું કોઈ કારણ નથી. જ્યાં કોઇ મરતું નથી અને જ્યાં અંધારૂં નથી એવા સ્થાનમાં તને લાવ્યો છું. (૨૪)

જ્યાં આ જ્ઞાન અને દીર્ઘજીવનની વિદ્યા છે ત્યાં ગાય, ઘોડા, મનુષ્ય વગેરે બધા દીર્ઘાયુ હોય છે (૨૫)

परि त्वा पातु समानेभ्योऽभिचारात्सबन्धुभ्यः ।
अमम्रिर्भवामृतोऽतिजीवो मा ते हासिषुरसवः शरीरम् ॥ २६ ॥
ये मृत्यव एकशतं या नाष्ट्रा अतितार्याः । मुञ्चन्तु तस्मात्त्वां देवा अग्नेर्वैश्वानरादधि ॥ २७ ॥
अग्नेः शरीरमसि पारयिष्णु रक्षोहासि सपत्नहा । अथो अमीवचातनः पूतुद्रुर्नाम भेषजम् ॥ २८ ॥

અર્થ— (समानेभ्यः सबन्धुभ्यः) સમાન બાંધવોથી થનારા (अभिचारात् त्वा परिपातु) કુમશાથી તારું રક્ષણ થાય. તું (अ-मम्रिः अमृतः भव अतिजीवः) અક્ષીણ, અમર અને દીર્ઘજીવી બન. (असवः ते शरीरं मा हासिषुः) પ્રાણ તારા શરીરને ન છોડી જાય. [૨૬]

(ये एकशतं मृत्यवः) જે એકસો એક મૃત્યુ છે, (या अतितार्याः नाष्ट्राः) જે પાર કરવા યોગ્ય નાશ કરનારી છે (तस्मात्) તેથી (देवाः वैश्वानरात् अग्नेः) બધા દેવો વૈશ્વાનર અગ્નિની શક્તિથી (त्वां) તને (अधि-मुञ्चन्तु) મુક્ત કરે. [૨૭]

(अग्नेः पारयिष्णुं शरीरं असि) અગ્નિનું પાર કરનારું શરીર તું છે. (रक्षोहा सपत्नहा असि) ઘાતકી અને શત્રુઓનો નાશ કરનારો તું છે (अथो अमीवचातनः) અને રોગ દૂર કરનારો તું છે. (पू-तु-द्रुः नाम भेषजं) પવિત્રતા, વૃદ્ધિ અને ગતિ આપનારી આ દવા છે. [૨૮]

ભાવાર્થ— તારા બધુ બાંધવો–સગાંસંબંધીથી તારું રક્ષણ કરું છું. તું આરોગ્યયુક્ત થઈ દીર્ઘાયુ થયો છે તારા પ્રાણ હવે તને છોડશે નહિ (૨૬)

જે સેંકડો પ્રકારે આવનારા મૃત્યુ છે અને નાશના જે અન્ય સાધન છે તે પરમેશ્વરની કૃપાથી દૂર થાય. (૨૭)

તેજસતત્ત્વનું શરીર જ તારું છે, તેથી તું ઘાતકોનો નાશ કરનારો છે, તું પોતે રોગને દૂર કરનારો છે તારી અંદર પવિત્રતા, વૃદ્ધિ અને ગતિ કરવાની શક્તિ છે તે વડે તું દીર્ઘાયુ થા. (૨૮)

દીર્ઘજીવન

દીર્ઘાયુ થવાનો ઉપાય

મૃત્યુનો સર્વાધિકાર

દીર્ઘાયુ બનવાની ઇચ્છા દરેક પ્રાણીના અંતરમાં રહે છે. પણ મૃત્યુનો અધિકાર બધા ઉપર એક સરખો હોય છે. તે વિષે આ સૂક્તમાં કહ્યું છે—

मृत्युरीशे द्विपदां मृत्युरीशे चतुष्पदाम् ।
(મં. ૨૩)

' દ્વિપાદ અને ચતુષ્પાદ આ બધા જ પ્રાણીઓ ઉપર મૃત્યુનો અધિકાર છે, દ્વિપાદ પ્રાણી એટલે બે પગ જેમકે મનુષ્ય, પંખી વગેરે. ચતુષ્પાદ પ્રાણી ચાર પગવાળા જાનવર વગેરે હોય છે. આ સિવાય બીજા બહુપાદ અથવા અપાદ પ્રાણીઓ છે તે બધા જ ઉપર મૃત્યુનો અધિકાર છે. એટલે કે મૃત્યુના આધીન આ બધા પ્રાણીઓ છે. મૃત્યુના અધિકાર બહારનો કોઈ નથી, બધાની છેલ્લી ગતિ મૃત્યુના આધીન હોય છે. મૃત્યુ જ્યાં સુધી આ લોકમાં આ પ્રાણીઓને રહેવા દેશે ત્યાં સુધી તે રહેશે અને જે દિવસે મૃત્યુ પ્રાણીને ઉઠાવી લેવા ઇચ્છશે ત્યારે તે પ્રાણીઓ ચાલ્યા જશે. તેથી મૃત્યુ પાસે દયાની ભીખ માંગી છે—

मृत्यो इमं दयस्व । (મં. ૮)

' હે મૃત્યો ! આની ઉપર દયા કર. ' સર્વાધિકારી હોય છે, તે કંઈ થોડી દયા બતાવશે તોજ આપણું કાર્ય સહેલું બનશે અને જો તે પ્રાણીઓ ઉપર કોપ કરશે તો પછી તેમનું રક્ષણ કોણ કરશે ! પણ ખરું જોતાં મૃત્યુના હાથમાં સર્વાધિકાર હોવા છતાં તે નિયમોના આધિન છે. તે પણ વિશેષ નિયમોથી ચાલે છે, તેથી તેની પ્રસન્નતા થવાના કેટલાક નિયમો

છે. તે નિયમો અનુસાર ચાલનારાઓને લાભ થાય છે. તેથી તે નિયમોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ, તે જ્ઞાનનો ઉપદેશ કરવો જોઇએ. તેજ ઉપદેશ કરવા જેવો વિષય છે. તેથી જ કહ્યું છે—

જીવનીય વિદ્યાનો ઉપદેશ

अधिब्रूहि । (મં. ૭)
असौ अधि ब्रूहि । (મં. ૮)
असौ ब्रह्मवर्म कृण्मसि । (મં. ૧૦)
सर्वो वै तत्र जीवति गौरश्वः पुरुषः पशुः ।
यत्रेदं ब्रह्म क्रियते परिधिर्जीवनाय कम् ॥
(મં. ૨૫)

"મનુષ્યોને આ જીવનીય વિદ્યાનો ઉપદેશ કર. મનુષ્યોને દીર્ઘાયુ બનવાના નિયમોનો ઉપદેશ કર. જેમાં જ્યાં સુધી જીવન છે ત્યાં સુધી સુખપૂર્વક રહેવાનો અને દીર્ઘજીવનના નિયમોનું જ્ઞાન બધાને ઉપદેશ દ્વારા અપાય છે, ત્યાં મનુષ્ય તો દીર્ઘજીવી થાય જ પણ તે દેશનાં ગાય, ઘોડા વગેરે પશુ પણ દીર્ઘજીવી થઇ જાય છે."

દીર્ઘજીવનની વિદ્યા છે, તેમાં પ્રાણીઓ માટે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાના નિયમો છે. તે જીવનીય નિયમોનું જ્ઞાન જનતાને આપવા માટે ઉપદેશકો નીમવા જોઇએ. તેમનું કામ એ કે તેઓએ ગામમાં જવું, ત્યાંની જનતાનો જીવનક્રમ જોવો, તેમના વ્યવહાર જોવા અને તેમની રહેણીકરણીને અનુસરી તેમનું દીર્ઘજીવન થવા માટે તેમને યોગ્ય ઉપદેશ આપવો. આ પ્રકારે દરેક ગામમાં લોકોને ઉપદેશ અપાય તેમનાથી જે ભૂલો થતી હશે તે વિષે તેમને સમજાવવું અને તેમના જીવનમાં એવું પરિવર્તન લાવવું કે જેથી દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થવા માટે યોગ્ય એવા દરરોજના વ્યવહાર તેઓ કરી શકે.

જ્ઞાનનું કવચ

આ સૂકતમાં ૧૦ મંત્રમાં 'ब्रह्म वर्म' એટલે 'જ્ઞાનરૂપી કવચ' બનાવવા વિષે કહ્યું છે. જ્ઞાન આ મોટું ભારે કવચ છે. બીજા કવચો શુદ્ર કહેવાય બધાથી વિશેષ પ્રભાવશાળી કવચ જ્ઞાનનું કવચ છે. જ્ઞાન કવચ કરતા બીજા બધા કવચો ઉતરતા ગણાય. આ કારણે જેણે જ્ઞાનનું કવચ પહેરી લીધું છે તે બધાથી વધારે સુરક્ષિત હોય છે. આ સૂકતમાં તો અહીં સુધી કહ્યું છે કે જેણે જ્ઞાનનું કવચ પહેર્યું છે તેને મૃત્યુની પણ બીક હોતી નથી. એટલું જ્ઞાન કવચનું સામર્થ્ય છે. મૃત્યુનું સામર્થ્ય બધાથી વધારે છે, પણ જે મનુષ્ય જ્ઞાનનું કવચ પહેરે છે તેની ઉપર મૃત્યુના શસ્ત્રો પણ કાર્ય કરી શકતા નથી. જ્ઞાનનું કવચ જેણે પહેર્યું છે તે મૃત્યુના પાશોને તોડી શકે છે. જુઓ—

अयमुत्थामृत्युपाशानशक्ति । (મં. ૨)
देवानां हेतिः त्वा परि वृणक्तु । (મં. ૯)

"મૃત્યુના પાશોને અને અવનતિના બંધનોને તોડી નાખો, દેવોના શસ્ત્ર તને વર્જિત કરે." એટલે કે દેવના શસ્ત્રો તારી ઉપર ન પડે. આ અવસ્થા ત્યારે થાય છે જ્યારે મનુષ્ય જ્ઞાનરૂપી બખ્તર પહેરી લે છે. જ્ઞાનનું કવચ પહેરેલા મનુષ્યને મૃત્યુના પાશ બાંધી શકતા નથી, દુર્ગતિ તેની પાસે આવતી નથી, દેવોના શસ્ત્રો તેના ઉપર ઘા કરી શકતા નથી. એટલું સામર્થ્ય તેમાં હોવાથી તે જીવનીય વિદ્યાનું જ્ઞાન માણસે પ્રાપ્ત કરી લેવું જોઇએ. આવા જ્ઞાન બળથી જ્ઞાની માણસ મૃત્યુને પણ આજ્ઞા આપવા સમર્થ બને છે. જુઓ—

मृत्यो मा पुरुषं वधीः । (મં. ૫)
देवानां हेतिः परि त्वा वृणक्तु ।
पारयामि त्वा मृत्योरपीवरम् ।
आराद्‌ग्निं क्रव्यादं निरूहम् ॥ (મં. ૯)
यत्ते नियानं रजसं मृत्यो अनवधर्ष्यम् ।
पथ इमं तस्माद्रक्षन्तो ब्रह्मास्मै वर्म कृण्मसि ॥
(મં. ૧૦)
वैवस्वतेन प्रहितान्यमदूतांश्चरतोऽपसेधामि
सर्वान् । (મં. ૧૧)
तस्मात्त्वां मृत्योर्गोपतेरुद्भरामि स मा बिभेः ॥
(મં. ૨૩)

"હે મૃત્યો! હવે તું આ પુરુષનો વધ કરતો નહિ. દેવોના શસ્ત્રો વડે તેનો વધ થાય. હું આ જ્ઞાનથી એને રજ તમરૂપી મૃત્યુથી પાર કરું છું. પ્રેતદાહક અગ્નિથી પણ એને દૂર રાખું છું. હે મૃત્યો! જે તારો રજ–તમ યુકત માર્ગ છે અને જે અજેય છે, તે માર્ગથી અમે એનો બચાવ કરીએ છીએ. કારણ કે અમે જ્ઞાનરૂપી કવચ એના માટે બનાવ્યું છે. આ જ્ઞાન વડે અમે બધા યમદૂતોને પણ દૂર હટાવી શકીએ છીએ. મૃત્યુથી અમે તેને ઉગારી લઇએ છીએ, હવે ડરવાનું કોઇ કારણ નથી."

આ જ્ઞાનરૂપી કવચનો મહિમા છે. જ્ઞાની મનુષ્ય મૃત્યુને પણ કહી શકે છે, ' હા, આ વખતે મને મરવા પણ ફુરસદ નથી, જ્યારે સમય મળશે ત્યારે જોવાશે. ' જ્ઞાનીને મૃત્યુના પાશ બાંધી શકતા નથી. દેવોના શસ્ત્ર તેની ઉપર ઘા કરી શકતા નથી. માર્ગમાં મૃત્યુના ભયથી રક્ષણ કરનારૂં એક માત્ર જ્ઞાન જ છે. યમદૂતોનું ભય દૂર કરનારૂં શુદ્ધ જ્ઞાન જ હોય છે. આ પ્રકારે આ જ્ઞાનનો જ ચમત્કાર છે.

જ્યાં જ્યાં વેદમંત્રોમાં મૃત્યુનું ભય દૂર કરવાની વાત કહી છે, ત્યાં આ જ્ઞાનથી જ મૃત્યુભય દૂર થાય છે એમજ સમજવું જોઇએ. મૃત્યુનું ભય દૂર કરનારૂં જ્ઞાન ઘણું વિસ્તૃત છે. આયુર્વેદ આ જીવનીય જ્ઞાનને પ્રકાશિત કરે છે. તેનું સારાંશરૂપે વર્ણન વેદમંત્રોમાં સ્થાને સ્થાને આવે છે. આ સૂક્તમાં પણ તે જ્ઞાન થોડું આપ્યું છે. જુઓ—

रजस्तमः मा उपगाः । मा प्रमेष्ठाः ॥ (મં. ૧)

" રજ એટલે ભોગ જીવન અને તમ એટલે જ્ઞાનહીન જીવન આ બે હીન જીવનો તને પ્રાપ્ત ન થાવ. તે બંનેથી દૂર રહેવાથી તું મરીશ નહિ. " આ મંત્ર જીવનીય વિદ્યાનો એક મુખ્ય મંત્ર છે. રજોગુણી જીવન અને તમોગુણીજીવન આયુષ્યનો નાશ કરે છે. એવું જીવન વ્યતિત કરવું નહિ, જેથી મૃત્યુથી બચવું અશક્ય થાય. રજો અને તમોગુણી જીવનનું ફળ અને લક્ષણો ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યાં છે—

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ ९ ॥
यातयामं गतरसं पूतिपर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ १० ॥
(ભ. ગી. અ. ૧૭)

रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासंगसमुद्भवम् ।
तन्निबध्नाति कौन्तेय कर्मसंगेन देहिनम् ॥ ७ ॥
तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम् ।
प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति भारत ॥ ८ ॥
ज्ञानमावृत्य तु तमः प्रमादे संजयत्युत ॥ ९ ॥
अप्रकाशोऽप्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च ।
तमस्येतानि जायन्ते विवृद्धे कुरुनन्दन ॥ १३ ॥
रजसि प्रलयं गत्वा कर्मसङ्गिषु जायते ।
तथा प्रलीनस्तमसि मूढयोनिषु जायते ॥ १५ ॥
रजसस्तु फलं दुःखमज्ञानं तमसः फलम् ॥ १६ ॥
सत्त्वात्संजायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च ।
प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च ॥ १७ ॥
ऊर्ध्वं गच्छन्ति सत्त्वस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः
जघन्यगुणवृत्तिस्था अधो गच्छन्ति तामसाः ॥ १८ ॥
(ભ. ગી. ૧૪)

" કડવું, ખાટું, ખારું, ઘણું ગરમ, તીખું, રૂક્ષ અને પેટમાં લાય બળે એવો આહાર રાજસ લોકોને ભાવે છે અને તે દુઃખ, શોક અને રોગ ઉત્પન્ન કરનારો હોય છે. ત્રણ કલાક પહેલાં બનાવેલો, રસરહિત, ખરાબ વાસવાળો, રાતે કરી રાખેલો, એંઠો અને અપવિત્ર ખોરાક તામસ લોકોને ભાવે છે.

"રજોગુણ રાગરૂપ હોવાથી તૃષ્ણા અને આસક્તિનું મૂળ છે. તે દેહ ધારણ કરનારા મનુષ્યને કર્મપાશમાં બાંધે છે. તમોગુણ અજ્ઞાન મૂલક છે, તે બધા દેહધારી માનવોને મોહમાં સપડાવે છે અને તેને અસાવધાની, આળસ અને નિદ્રાના પાશમાં બાંધે છે, તમ જ્ઞાનને ઢાંકી પ્રમાદ કરે છે. જ્યારે તમો ગુણની વૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે, અજ્ઞાન, મન્દતા, અસાવધાની અને મોહ પેદા થાય છે. રજોગુણમાં મૃત્યુ થવાથી દેહધારી કર્મસંગિઓમાં જન્મ લે છે અને તમોગુણમાં મરવાથી મૂર્ખયોનિમાં પેદા થાય છે. રજોગુણનું ફળ દુઃખ અને તમોગુણનું ફળ અજ્ઞાન છે. સત્ત્વગુણથી જ્ઞાન, રજોગુણથી લોભ અને તમોગુણથી અસાવધાની, મોહ અને અજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે, સાત્ત્વિક મનુષ્ય ઉપર ઉઠે છે, રાજસ મધ્યમાં રહે છે અને હીનગુણના કારણે તમોગુણી અધોગતિ પામે છે. "

આ પ્રકારે રજોગુણ અને તમોગુણથી અવનતિ થાય છે, માટે આ સૂક્તમાં કહ્યું છે કે (रजः तमः मा उपगाः) રજોગુણ અને તમોગુણ પાસે જતો નહિ. કારણ કે તેથી અવનતિ નિશ્ચિત થશે જ. રજોગુણ અને તમોગુણથી રોગ પણ વધે છે અને અકાલે મૃત્યુ પણ થાય છે, માટે રજોગુણ અને તમોગુણપાસે ન જવું જોઇએ એવો જે ઉપદેશ આ સૂક્તમાં આપ્યો છે તે અત્યંત મહત્ત્વનો છે. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારે તે ઉપદેશ તરફ ખાસ ધ્યાન આપવું. તે ઉપદેશ ફરી ભારપૂર્વક બીજીવાર કહ્યો છે—

न वै तत्र म्रियन्ते नो यन्त्यधमं तमः ।
सोऽरिष्ट न मरिष्यसि न मरिष्यसि, मा बिभेः ॥
(મં. ૨૪)

" જે હીન તમોગુણને સ્વીકારતા નથી તે મરતા નથી, તે હિંસિત થતા નથી, નિશ્ચયથી તે મરતા નથી, માટે તું બીતો નહિ." અહીં કેટલું ભારપૂર્વક કહ્યું છે જુઓ. જે તમોગુણની પાસે જતો નથી તે મરતો નથી; કારણ મરવાનો અર્થ જ એ છે કે તમરૂપ અંધકારથી ઘેરાઇ જવું. જે તમોગુણને પોતાની અંદર વધવા દેશે નહિ તે અંધારાથી કેવી રીતે ઘેરાઇ જશે ?

અંધકારે પ્રકાશવર્તુળને ઘેરી લેવું, પ્રકાશવર્તુળ નાનકડું થવું તે મૃત્યુ છે. આ વિષે પ્રથમસૂક્તની સમાલોચનામાં લખ્યું છે તે જુઓ. તે આ મંત્રની સાથે વાંચવાથી આ મંત્રનો આશય સારી પેઠે ધ્યાનમાં આવશે. તમોગુણ વધવાથી મૃત્યુની સંભાવના છે, માટે શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે કે તમોગુણથી દૂર રહો. બાહ્ય કારણોથી જે મૃત્યુ થાય છે તેને પણ હટાવવાં જોઇએ. તે કારણો નીચેના મંત્રોમાં આપ્યાં છે—

आरादरातिं निर्ऋतिं परो ग्राहिं क्रव्यादः पिशाचान् ।
रक्षो यत् सर्वं दुर्भूतं तत्तम इवाप हन्मसि ॥
(મં. ૧૨)

परि त्वा पातु समानेभ्योऽभिचारात्सबंधुभ्यः ।
अमम्रिर्भवामृतोऽतिजीवो मा ते हासिषुरसवः शरीरम् ॥
(મં. ૨૬)

ये मृत्यव एकशतं या नाष्ट्रा अतितार्याः ।
मुञ्चन्तु तस्मात्त्वां देवा अग्नेर्वैश्वानरादधि ॥
(મં. ૨૭)

આ મંત્રોમાં મૃત્યુના જુદા જુદા કારણો કહ્યાં છે, તેનું અનુક્રમે વિવરણ જુઓ—

૧ **अराति** = જે (राति) પરોપકાર કરતો નથી, સ્વાર્થી જીવન ગાળે છે, તેને અરાતિ કહે છે. કંજુસ અરાતિ છે. જે બધા ભોગો પોતે એકલો ભોગવા માગે છે તેને અરાતિ કહે છે; તેવી વૃત્તિથી આયુ ક્ષીણ બને છે.

૨ **निर्ऋति**= [નિર્ઋતિ વિષે પહેલા સૂક્તના વિવરણમાં ઘણું વિસ્તારથી લખ્યું છે] આ દુર્ગતિથી આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે.

૩ **ग्राहि**= ગ્રાહી તે રોગોનું નામ છે જે દીર્ઘકાલ સુધી રોગીને છોડતા નથી, પકડી રાખે છે. જે જલ્દી દૂર થતાં નથી. આ રોગોથી બચવું જોઇએ. કારણકે તેથી આયુ ક્ષીણ બને છે.

૪ **क्रव्याद**= માંસ ખાનારા, આ પણ રોગજંતુઓ છે જે રોગીનું માંસ ખાતા રહે છે અને રોગીને કૃશ-નબળો બનાવે છે. સિંહ-વ્યાઘ્રાદિ પશુઓને પણ ક્રવ્યાદ કહેવાય છે. નરભક્ષક મનુષ્યને પણ ક્રવ્યાદ કહેવાય છે. આ પ્રકારે ક્રવ્યાદ અનેક પ્રકારના છે. તેમનાથી બચવું જોઇએ, દીર્ઘ-જીવન ઇચ્છનારાઓએ તેમના તાબે ન થવું જોઇએ.

૫ **पिशाच**= શરીરનું લોહી પીનારા અને માંસ ખાનારા, રોગજંતુ અને પૂર્વોકત હિંસકપ્રાણી પિશાચ છે. તેમનાથી પણ બચવું જોઇએ.

૬ **रक्षः**= રક્ષણ કરવાના બહાને પાસે આવે છે અને કપટથી સર્વસ્વ હરી લે છે. આ તો રોગજંતુ પણ છે. તેમજ સામાજીક અને રાજકીય ક્ષેત્રમાં અત્યાચારી શત્રુ પણ તેમાં ગણાય છે. રાક્ષસ શબ્દથી તે બધાનો બોધ થાય છે.

૭ **दुर्भूत**= જે કંઇ પણ ખરાબપણું છે તે બધું જ દૂર કરવું જોઇએ. દરેક પ્રકારની બુરાઇને હટાવવી જોઇએ.

૮ **तमः**= અજ્ઞાન, હીનતા વગેરે બધા તમોગુણના પ્રકાર દૂર કરવા જોઇએ. તેથી દરેક પ્રકારની અવનતિ થાય છે અને જીવન અલ્પાયુ થાય છે.

૯ **रजः**= [વિષે પહેલાં લખ્યું જ છે, આ શબ્દ ૮ મા કાંડના બીજા સૂક્તમાં નથી; તે પહેલાં સૂક્તમાંનો અહીં લીધો છે.]

૧૦ **अभिचार**=(**समानेभ्यः सबंधुभ्यः अभिचारः**) આપણા જેવાં, જે આપણી સભ્યતાવાળા ભાઇઓ છે, તેમના તરફથી હુમલા થાય છે. આ હુમલા વિઘાતક હોવાથી તે કારણે વિપત્તિ અને મૃત્યુ પણ થાય છે. તેથી પોતાના બંધુ-બાંધવોમાં એક વિચાર હોવો જોઇએ જેથી આયુ-વધવામાં મદદ થાય છે. આ એક પ્રકારના હુમલા થયા, એવા બીજા પ્રકારના હુમલા પણ હોય છે; (**विषमेभ्यः सबन्धुभ्यः अभिचारः**) આપણાથી તદ્દન જુદી એવી સંસ્કૃતિના શત્રુઓ વડે જે હુમલા થાય છે તેથી પણ અકાળે મૃત્યુ થાય છે. તેથી આ પ્રકારના શત્રુ હમેશ માટે દૂર કરવા

કરશે તો નિયમપૂર્વક ચાલવાથી તેને લાભ અવશ્ય થશે જ. આ મંત્રથી તેવો વિશ્વાસ દરેકના મનમાં નિર્માણ થઈ શકે છે. નિયમપૂર્વક ચાલનારની કદિ અધોગતિ થતી નથી. જાતવેદસ અગ્નિ પાસેથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા વિષે નીચેના મંત્રમાં કહ્યું છે—

अग्नेष्टे प्राणममृतादायुष्मतो वन्वे जातवेदसः ।
यथा न रिष्या अमृतः सजूरसस्तत्ते कृणोमि
तदु ते समृध्यताम् ॥ (મં. ૧૩)

" તારો પ્રાણ, આયુષ્ય વધારનાર જાતવેદ અગ્નિથી પ્રાપ્ત કરું છું, જેથી તું અમર થઈ મરીશ નહિ. આ તારું અમરત્વ પ્રાપ્તિનું કાર્ય સફળ થાવ. " જાતવેદ અગ્નિથી દીર્ઘાયુ પ્રાપ્તિનો સંભવ આ મંત્રમાં બતાવ્યો છે અગ્નિ આયુ આપનારો છે, જ્ઞાન અને ધન, જીવન અને અમરત્વ આપનારો છે. વેદમાં અગ્નિદેવના આ કાર્ય વર્ણન કર્યાં છે. અગ્નિ પાસેથી આ ગુણો કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવા જોઈએ તેનો વિચાર વાચકોએ કરવો. અમને લાગે છે કે આગ્નેય-ધર્મ વિશિષ્ટ સોનું પારો વગેરે પદાર્થના પ્રયોગથી તેમજ ભલ્લાતક, કેશર, ચિત્રક વગેરે વનસ્પતિના પ્રયોગોથી મનુષ્ય નિરોગીતા અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે તે સિવાય અગ્નિ શબ્દનો અર્થ જઠરાગ્નિ પણ છે અને જેના શરીરમાં આ અગ્નિ સારી અવસ્થામાં છે તેને નિરોગીતા અને દીર્ઘ-જીવન પ્રાપ્ત થવામાં શંકા નથી. તેમજ જે ઔષધિ પ્રયોગ વડે જઠરાગ્નિ ઉત્તમ કાર્ય કરનારો હોય છે તે બધા ચિકિત્સાના પ્રયોગો આમાં સમ્મિલિત થઈ શકે છે.

જઠરાગ્નિ

જઠરાગ્નિ ચાર પ્રકારનો હોય છે. મન્દ, તીક્ષ્ણ, વિષમ અને સમ, એ આ જઠર અગ્નિના ચાર ભેદ છે તેનું વૈદક ગ્રંથોમાં આ પ્રકારે વર્ણન આવે છે—

मन्दस्तीक्ष्णोऽथ विषमः समश्चेति चतुर्विधः ।
कफपित्तानिलाधिक्यात्तत्साम्याज्जाठरोऽनलः ।
विषमो वातजान्रोगान् तीक्ष्णः पित्तनिमित्तकान् ।
करोत्यग्निस्तथा मन्दो विकारान्कफसंभवान् ॥
समा समाग्नेरशिता मात्रा सम्यग्विपच्यते ।
स्वल्पापि नैव मन्दाग्नेर्विषमाग्नेस्तु देहिनः ॥
कदाचित्पच्यते सम्यक्कदाचिच्च न पच्यते ।
तीक्ष्णाग्निरिति तं विद्यात्समाग्निः श्रेष्ठ उच्यते ॥
(મા. નિ.)

" વિષમ જઠરાગ્નિ વાતરોગો નિર્માણ કરે છે, તીક્ષ્ણ અગ્નિ પિત્તરોગ વધારે છે, મન્દાગ્નિ કફવિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. સમાગ્નિ ઉત્તમ પ્રમાણમાં ખાધેલું અન્ન યોગ્ય રીતિથી પચાવે છે. મંદાગ્નિ, તીક્ષ્ણાગ્નિ અને વિષમાગ્નિ આ ત્રણ અગ્નિ સારા નથી તેમનાથી પચનક્રિયા કદિ થાય છે, કદિ થતી નથી પરંતુ જે સમાગ્નિ છે તે સર્વથા શ્રેષ્ઠ છે. " એટલે આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખનારા લોકોએ સમાગ્નિ પોતાનામાં સ્થિર કરવો જોઈએ આ અગ્નિનું સ્થાન પોતાના દેહમાં જુઓ—

वामपार्श्वाश्रितं नाभेः किञ्चित्सोमस्य मण्डलम् ।
तन्मध्ये मण्डलं सौर्यं तन्मध्येऽग्निर्व्यवस्थितः ॥
जरायुमात्रप्रच्छन्नः काचकोशस्थदीपवत् । (ભા.)

તેમજ—

सूर्यो दिवि यथा तिष्ठन् तेजोयुक्तैर्गभस्तिभिः ।
विशोषयति सर्वाणि पल्वलानि सरांसि च ॥
तद्वच्छरीरिणां भुक्तं ज्वलनेनाभिमाश्रितः ।
मयूखैः पच्यते क्षिप्रं नानाव्यञ्जनसंस्कृतम् ॥
स्थूलकायेषु सत्त्वेषु यवमात्रः प्रमाणतः ।
कृमिकीटपतङ्गेषु वालमात्रोऽवतिष्ठते ॥
(રસ૦ પ્ર૦)

" ડુંટીના ડાબા ભાગે સોમમંડલ છે, મધ્યમાં સૂરજનું મંડલ છે, તેમાં અગ્નિ ઠીક રીતે રહ્યો છે. જેમ કાચની આડે દિવો હોય તેમ " આ અગ્નિને સમ રાખવાનું કાર્ય માણસનું છે, બધા વૈદ્યોએ પણ આજ કાર્ય કરવું જોઈએ. તેજ રીતે-જેમ સૂરજ આકાશમાં રહી પોતાના કિરણો વડે બધા જલ-સ્થાનોને સુકાવે છે, તે રીતે આ જઠરાગ્નિ પ્રાણીઓએ ખાધેલું અન્ન પોતાના કિરણો વડે પચાવે છે. સ્થૂલ દેહવાળા પ્રાણીઓમાં જઠરાગ્નિ જવ જેટલો હોય છે જ્યારે નાના જીવજંતુઓમાં તે વાળ જેટલો હોય છે. " તેના વડે બધા અન્નનું પચન થાય છે, આરોગ્ય સ્થિર રહે છે અને દીર્ઘ-જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ સૂરજની સામે ઘનઘોર વાદળા આવવાથી અથવા મેઘાચ્છાદિત હવા અનેક દિવસો સુધી રહેવાથી, સૌરશક્તિ પ્રાપ્ત ન હોવાના કારણે પ્રાણીઓની પચન શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, તેજ પ્રકારે પ્રાણીઓની અંદરનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત સ્થિતિમાં ઘણો સમય ન રહ્યો તો પચનશક્તિ ઓછી થાય છે, રોગ વધે છે અને જીવનની મર્યાદા ક્ષીણ થાય છે, આ પ્રકારે જઠરાગ્નિની સમ અને

વિષમ સ્થિતિ જોડે પ્રાણીઓની જીવન મર્યાદા સંબંધિત છે. તે કારણે (મંત્ર ૧૩ મા) અગ્નિને એટલે જઠરાગ્નિને (आयुष्मत्) જીવનવાળેા એટલે જીવન વધારનારો, જેની પાસે આયુ છે, (अमृतः) અમર, રોગ વગેરે ઓછા કરનારેા, જેની પાસે રેાગ અને મૃત્યુ આવતા નથી, (अग्नेः प्राणं) આ જઠરાગ્નિથી પ્રાણશકિત, જીવનશકિત વધે છે વગેરે વિશેષણેા યેાજ્યાં છે આ બધાં વિશેષણેાના અર્થથી વર્ણવેલેા એવેા જઠરાગ્નિ છે એમ સમજવું જોઇએ. તેના નીચે આપેલા સંસ્કૃતનામેા શરીરમાં રહેતા જઠરાગ્નિ જોડે કેવા બંધ બેસતાં છે તે જુઓ—

१ तनू-न-पात् = શરીરને ન પાડનારેા, શરીરનું પતન ન થવા દેનારેા.
२ पावक = પવિત્રતા કરનારો.
३ हुतभुक्, हव्यभुक् = અન્ન ખાનારો.
४ पाचनः = પચન કરનારો.
५ आश्रयाशः, आशयाशः = પેટમાં ગએલું અન્ન ખાનારો.

આ જઠરાગ્નિના નામેા કેટલા સાર્થ છે તે વાચક જોઇ શકે છે. આ પ્રકારનું જઠરાગ્નિનું વર્ણન વૈદ્યક ગ્રંથેામાં છે. હવે અગ્નિના ગુણ વૈદ્યશાસ્ત્રમાં કયા લખ્યાં છે તે જોઇશું—

(अग्नि तापः) वातकफस्तम्भताशीतकम्पघ्नः ।
अमाशयकरः रक्तपित्तकोपनश्च ॥ (રાજ૦ ભા૦)

' અગ્નિનેા તાપ વાત, કફ, સ્તબ્ધતા, શીત અને કંપને દૂર કરે છે, રકત અને પિત્તનેા પ્રકેાપ કરે છે. આમાશય એટલે પેટને ઠીક કરે છે. ' જો અગ્નિતાપથી પણ વાત, કફ અને શીત સંબંધિ રેાગેામાં લાભ થાય છે તેા દરરેાજ હવન કરનારાએા અને હવનના અગ્નિથી પેાતાનું શરીર તપાવનારા લેાકેાને ઓછામાં ઓછેા આવા રેાગેાથી તેા બચાવ પ્રાપ્ત થાય છે. હવન વડે આ એક લાભના વૈદ્યક ગ્રંથેાના પ્રતિપાદન દ્વારાસિદ્ધ થયેા છે. હવે ઔષધિ ઉપાયેાનેા વિચાર કરીશું—

ઔષધિ પ્રયેાગ

દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરવાના અનેક ઉપાયેા છે, તેમાં ઔષધિ સેવન આ પણ એક ઉપાય છે. યેાગ્ય ઔષધિઓનું યેાગ્ય રીતે સેવન કરવાથી રેાગ દૂર થાય છે. આરેાગ્ય વધે છે અને દીર્ઘ-જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી આ સુકતમાં કહ્યું છે—

इमां अमृतस्य श्नुष्टिं आरभस्व । (મં. ૧)

' હે મનુષ્ય ! તું આ અમૃતરસનું પાન કરવાનેા આરંભ કર, ' એટલે જે જીવનવર્ધક ઔષધિરસ છે તેમનું યેાગ્ય રીતે સેવન કર ! ' अमृत-श्नुष्टि ' નેા અર્થ અમરત્વ આપનારૂં રસપાન છે. એવા રસનું સેવન કરવું જોઇએ કે જે અમરપણુને વધારનારૂં હેાય. અમરપણાનેા અર્થ દીર્ઘ-જીવન, દીર્ઘ આરેાગ્ય અને રેાગેાથી પૂર્ણપણે દૂર રહેવું. જે ઔષધિરસેા આ ગુણેાને વધારે છે તેમનું સેવન કરવું યેાગ્ય છે. તેથી કહ્યું છે—

कृणोम्यस्मै भेषजं, मृत्यो मा पुरुषं वधीः ॥ (મં. ૫)

' આ માણસ માટે રેાગ જતેા રહે એ ઉદ્દેશ્યથી હું દવા બનાવું છું. હે મૃત્યેા ! હવે આ પુરુષનેા વધ કરતેા નહિ ' આ મંત્રથી સ્પષ્ટ છે કે પહેલાં કહેલી વિવિધ પ્રકારની ચિકિત્સાઓ વડે માણસ પૂર્ણ રેાગ મુકત થાય છે અને તેનું મૃત્યુભય દૂર થઇ જાય છે. આ વિષે નીચેનેા મંત્ર જુઓ—

जीवलां नघारिषं जीवन्तीमोषधीमहम् ।
त्रायमाणां सहमानां सहस्वतीमिह हुवे स्मा
अरिष्टतातये ॥ (મં. ૬)

' હું આ રેાગીના સુખનેા વિસ્તાર કરવા માટે જીવન આપનારી અને કદિ કેાઇ જાતનું નુકસાન ન કરનારી, રક્ષણ કરનારી, રેાગને હટાવનારી, બળ વધારનારી જીવન્તી નામની ઔષધિ આપું છું. ' આ મંત્રમાં જીવન્તી ઔષધિનેા ઉપયેાગ કરવાનું વિધાન છે. આ ઔષધીનું નામ જીવન્તી એટલા માટે છે કે આ ઔષધિ માણસને દીર્ઘજીવન આપે છે. (त्राय-माणा) રેાગેાથી બચાવે છે, આરેાગ્ય આપે છે, (सहस्वती) બળ આપનારી છે, મનુષ્યને બલશાલી કરનારી છે, એટલું જ નહિ પણ (सहमाना) વિવિધ રેાગેાને હટાવનારી, તેમનેા નાશ કરનારી, આ પ્રકારે અનેક રીતે (त्रायमाणा) મનુષ્યનું રક્ષણ કરે છે. આ ઔષધિ કદિ કેાઇનું કશું નુકસાન કરતી નથી (न घारिषा) હંમેશ કેાઇને કેાઇ રૂપે લાભ આપે છે. જીવન્તી ઔષધીનું એવું વર્ણન વેદેામાં છે. આ જીવન્તી ઔષધિ વિષે વૈદ્યક ગ્રંથેામાં નીચે જણાવેલ વર્ણન મળે છે–

તેના ફૂલેા અત્યંત મીઠાં હેાય છે તેથી તેને ' जीवशाक ' કહે છે. તેના મધુર અને અમધુર એવા બે ભેદ છે. મધુર જીવન્તીથી ત્રિદેાષ હરે છે અને અમધુર જીવન્તીથી પિત્ત દૂર

જોઈએ. કોઈ કોઈના ઉપર હુમલો ન કરે અને બધા આનંદ પ્રસન્ન રહી સુખેથી રહે.

૧૧ **शारीरं असवः मा हासिषुः**= કોઈ બીજા પ્રકારે થનારા અકાળ મૃત્યુ પણ થાય નહિ બધા લોક (अ-म्रिः) મર્યા જેવા ન હો, (अ-मृताः) અકાળે ન મરે અને (अतिजीवः) દીર્ઘકાળ સુધી જીવતા રહે. માણસે આ ત્રણ બાબતો સાધ્ય કરવા જેવી છે, મર્યા જેવું ન રહેવું, અકાળે ન મરવું અને અતિ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવું. તેની વિરૂદ્ધ ત્રણ બાબતો છે. એક મર્યા જેવું થવું, રોગ વગેરેથી ક્ષીણ થવું, બીજું અકાળે તથા શસ્ત્રાદિથી પીડિત થવું અને અલ્પાયુ થવું. માણસના પ્રયત્નો આ આપત્તિઓને દૂર કરવા માટે હોવા જોઈએ

૧૨ **एकशतं मृत्यवः**= એકસોએક મૃત્યુ છે. એટલા અનેક પ્રકારના મૃત્યુ છે, તે બધાને હટાવવા એ મનુષ્યની મુખ્ય ફરજ છે. જીવનવિદ્યાના નિયમોને અનુકૂલ વ્યવહાર ન કરવાથી આ બધા અપમૃત્યુ થાય છે જે મહામૃત્યુ છે તે દૂર થશે પરંતુ હટશે નહિ, અપમૃત્યુ સો હોય અથવા વધારે હોય, તે બધા દૂર થઈ શકે છે.

૧ **नाष्ट्राः**= જે બીજા નાશક સાધનો છે તે પણ (अतितार्याः) દૂર કરવા યોગ્ય છે. જે જે કારણે મનુષ્ય પ્રાણીનો નાશ થાય છે, ઘાત થાય છે, ક્ષીણતા થાય છે, અવનતિ થાય છે, ઉન્નતિ રોકાઈ જાય છે તે બધા કારણો દૂર કરવા અત્યંત આવશ્યક છે.

૧૪ **तस्मात् मुञ्चतु**- ઉપર કહેલી વિપત્તિઓમાંથી બચવું તેનું નામ મુક્તિ છે. આ મુક્તિ મનુષ્ય આ લોકમાં પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તે પ્રાપ્ત કરવી મનુષ્યનું આવશ્યક કર્તવ્ય છે. ' **वैश्वानर** ' ની કૃપાથી આ મુક્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. વૈશ્વાનર તેને કહે છે કે જે (विश्व) બધા (नर) મનુષ્યોનો એક અભેદ્ય સંઘ હોય છે. માનવ સંઘે પોતાનો એવો વ્યવહાર કરવો જોઈએ કે જેથી બધાનું સુખ વધે, બધાની ઉન્નતિ થાય અને કોઈ પાછળ ન રહે. સંઘટિત પ્રયત્નોથી બધાનું ભલું થઈ શકે છે. સંઘટના એ માનવોની ઉન્નતિનો મૂલમંત્ર છે.

આ પ્રકારે આ મંત્રોમાં માનવી વિપત્તિના કારણો આપ્યા છે અને તે દૂર કરવાના ઉપાય પણ કહ્યા છે, વાચકોએ તે વિષે વિશેષ વિચાર કરવો.

આ પહેલાં બતાવ્યું છે કે વેદને ત્રણ બાબતો સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા છે-(૧) એક (अ-म्रिः) લોકો મર્યા જેવા ન હોવા જોઈએ, હૃષ્ટપુષ્ટ, નિરોગી અને સુદૃઢ બનવા જોઈએ. (૨) બે (अ-मृताः) લોકો અમર જીવનથી યુક્ત એટલે અમૃતરૂપી સુખમય જીવનવાળા બનવા જોઈએ અને (૩) ત્રણ (अतिजीवाः) લોકો માણસ દીર્ઘાયુ થવા જોઈએ. વેદને અભીષ્ટ છે કે માનવસમાજ એવો બને, આ વાત બીજા શબ્દોથી નીચેના મંત્રભાગમાં કહી છે—

सं अच्छिद्यमाना जरदष्टिः अस्तु । (મં. ૧)
द्राघीय आयुः प्रतरं ते दधामि । (મં. ૨)
अयं जीवतु, मा मृत, इमं समीरयामि, सर्वहाया इहास्तु । (મં. ૭)

" તારી વૃદ્ધાવસ્થા અવિછિન્ન થાય. તારા માટે દીર્ઘજીવન ઉત્કૃષ્ટરૂપે ધારણ કરું છું. આ માણસ જીવતો રહે, મરે નહિ. તેને સચેત કરું છું. તે પૂર્ણાયુ થઈ અહીં રહે "

આ બધા મંત્રભાગ મનુષ્યનું જીવન દીર્ઘ થવા યોગ્ય એવા સમાજની રચના કરવાના સૂચક છે. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે વ્યક્તિની તેમજ સમાજની અંદરનું પાપ ઓછું થવું જોઈએ, તેની સૂચના આપતો મંત્ર આ જુઓ--

अपसेध्य दुरितं धत्तमायुः । (મં. ૭)

" પાપને દૂર કરી દીર્ઘજીવન ધારણ કરો. " આજ દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય છે. જ્યાં સુધી અંતરમાં પાપ છે ત્યાં સુધી આયુ ક્ષીણ થશે. વ્યક્તિનું પાપ વ્યક્તિમાં થાય છે અને સંઘનું પાપ સંઘમાં થાય છે, આ પાપે વ્યક્તિની જેમ સંઘની આયુ પણ ક્ષીણ થાય છે. તેથી પાપને દૂર કરવું દીર્ઘાયુ પ્રાપ્તિ માટે અત્યંત આવશ્યક છે. જ્યારે પાપ દૂર થશે ત્યારે મનુષ્ય સો વરસના જીવન માટે લાયક થશે

जीवतां ज्योतिः अभ्येहि अर्वाङ् त्वा हरामि शतशारदाय आहरामि । (મં. ૨)
ते जीवातवे परिधिं दधामि । (મં. ૯)

" જીવિત લોકોની જ્યોતિ પાસે જા તને સો વર્ષના દીર્ઘજીવન માટે હું ધારણ કરું છું તારા માટે સો વર્ષનું જીવન નિશ્ચિત કરું છું. "

આ સો વર્ષની આયુ મર્યાદાનો નિશ્ચય જે લોકોએ પોતાનું જીવન પાપરહિત, પવિત્ર કર્યું છે, પુણ્ય સંયમથી યુક્ત કર્યું છે તેમને માટે થઈ શકે છે. આ પ્રકારે દીર્ઘજીવન જોડે

મનુષ્યના પાપપુણ્યનો સંબંધ હોય છે. વાચકોએ તે વાતનો અવશ્ય વિચાર કરવો.

પ્રાણધારણા

દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરમાં પ્રાણ સ્થિર રહેવો જોઇએ. પ્રાણ જ્યાં સુધી અશક્ત અવસ્થામાં શરીરમાં રહેશે ત્યાં સુધી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થવું અશક્ય છે. આ વાત સ્પષ્ટ કરવા માટે કહે છે કે—

તે અસું આયુઃ પુનઃ આભરામિ । (મં. ૧)

"તારૂં જીવન અને પ્રાણને તારી અંદર હું ફરી ભરૂં છું" વાચકોને વિશ્વાસ પેદા થાય કે જો કોઇ કારણે કોઇના પ્રાણ અત્યંત નિર્બલ થાય તો પણ તેમાં ફરી બળ ભરી શકાય છે, એટલા માટે આ કહ્યું છે. તે કારણે નિર્બલ થએલા માણસે હતાશ ન થવું, નિરુત્સાહિત ન થવું; પણ ઉત્સાહ ધારણ કરવો કે હું વેદની આજ્ઞાનુસાર ચાલી ફરી નવું બળ પ્રાપ્ત કરીશ હું પોતાની અંદર પ્રાણનું જીવન ફરી સંચારીત કરૂં છું. આ કેવા પ્રકારે સાધ્ય કરાય છે ? તેની વિધિ આ છે—

વાતાત્તે પ્રાણમવિદં સૂર્યાચ્ચક્ષુરહં તવ । યત્તે મનસ્ત્વયિ તદ્ધારયામિ સંવિત્સ્વાઙ્ગૈર્વદ જિહ્વયાલપન્ ॥ (મં. ૩)

"વાયુથી પ્રાણ, સૂરજ પાસેથી દૃષ્ટિ તારા માટે પ્રાપ્ત કરૂં છું. આ પ્રકારે તું બધા અંગોથી યુક્ત થા. મન પણ તારી અંદર સ્થાપિત કરૂં છું તું જીભથી ભાષણ કર." અહીં જીવનનું સાધન બતાવ્યું છે. વાયુથી પ્રાણ પ્રાપ્ત થાય છે. સૂરજથી આંખોને તેજ મળે છે, સૂરજનું દર્શન કરવાથી આંખના ઘણા રોગ દૂર થાય છે. સવાર સાંજ અનિમેષ આંખે સૂરજ તરફ જોવાથી ઘણાની નજર સુધરી ગઇ છે અને જેમને ચશ્મા હોય તો જ વાંચી શકાય એમ હતું તે ચશ્મા વગર વાંચી શકતા થયા છે. તેજ પ્રમાણે જેમને પ્રાણસ્થાનના રોગ હોય છે, ક્ષય, રાજયક્ષ્મા વગેરે તેમજ રક્ત સ્થાનના પાંડુ રોગ વગેરે હોય છે તેમને પણ શુદ્ધ વાયુના સેવનથી અને યોગ્ય પ્રાણયામાદિ યૌગિક ઉપાયોથી ફરી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તેજ પ્રકારે મૃત્તિકા, જલ, અગ્નિ, સૂરજપ્રકાશ, વનસ્પતિ, ઔષધિ, ચંદ્રપ્રકાશ, વિદ્યુત વગેરેના યોગ્ય સેવન અને ઉત્તમ પ્રયોગથી ફરી ઉત્તમજીવન અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય પ્રાપ્તિનું અતિ સંક્ષિપ્ત સાધન આજ છે. મનુષ્યના બધા અંગો, અવયવો, ઇંદ્રિયો વગેરે બધાનો સુધારો આ રસ્તે થઇ શકે છે. આ ઉપાય વિનામૂલ્યે ઘણા ભાગે થઇ શકે છે અને યુક્તિપૂર્વક કરવાથી નિશ્ચયથી લાભ થાય છે. આ નિસર્ગચિકિત્સાનો મૂલમંત્ર છે. વાચકોએ તે દૃષ્ટિથી વિચાર કરવો. આ ઉપાય કઇ રીતે કરવો જોઇએ, તે વિષે નીચેનો મંત્ર મનનપૂર્વક જોવા જેવો છે—

*

અગ્નિં જાતમિવ પ્રાણેન ત્વા સંગ્રમામિ । (મં. ૪)

"નવીન ઉત્પન્ન થએલા અગ્નિની જેમ પ્રાણથી તને બળ આપું છું." યજ્ઞ કુંડમાં, ચૂલામાં અથવા બીજા કોઇ સ્થાન ઉપર અગ્નિ સળગાવવો હોય તો શરૂઆતમાં યોગ્ય સુકા લાકડા અગ્નિમાં રાખ્યા પછી હળવે હાથે પવન ધીમે ધીમો આપવો પડે છે અને સહેલાઇથી બળીએવી સુકી લાકડીઓ અગ્નિમાં નાખવી પડે. નહિં તો અગ્નિ ઓલવાઇ જવાનું ભય રહે છે. તે પ્રકારે બિમાર માણસને સહેલાઇથી પચન થાય એવું યોગ્ય અન્ન આપવું જોઇએ. પ્રાણાયામાદિ યોગસાધન પણ થોડા થોડા કરવા જોઇએ. દવા અને પથ્યનું સેવન પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં કરવું જોઇએ. એમ ન કરે તો લાભના બદલે હાની થશે. માટે કહ્યુ છે કે અગ્નિ સળગાવવા જેમ પ્રાણીની શક્તિ ધીમે ધીમે વધારવી જોઇએ. યોગસાધન, ઔષધિ સેવન, તેમજ બીજા ઉપાયોથી આરોગ્યવર્ધન અથવા દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, પરંતુ સુયોગ્ય પ્રમાણમાં આ બધું કરવું જોઇએ. શરીરમાં પણ આ જીવનાગ્નિ છે. હવનના અગ્નિની જેમ તેને ધીમે ધીમે વધારવો પડે છે. આ નિયમ દરેક વાચકે ધ્યાનમાં રાખવો જરૂરી છે. કારણ કે બીજા બધા સાધનો હોવાં છતાં આ નિયમનું પાલન ન કરવાથી લાભની આશા કરવી વ્યર્થ છે. પણ આ રીતે જે લોકો પોતાનો લાભ સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરશે તેમને નિઃસંશય ફાયદો થશે જ. તેથી કહ્યું છે—

કૃણોમિ તે પ્રાણાપાનૌ જરાં મૃત્યું દીર્ઘમાયુઃ સ્વસ્તિ । (મં. ૧૧)

"હું તારો પ્રાણ અને અપાન, મજબૂત કરૂં છું તારૂં વૃદ્ધત્વ, તારૂં મૃત્યુ અને તારૂં દીર્ઘજીવન વગેરે બાબતોમાં તારૂં કલ્યાણ થાય એવો પ્રબંધ કરૂં છું." જો કોઇ માણસ ઉપર કહ્યા મુજબ પોતાના માટે દીર્ઘ આયુ મેળવવા પ્રયત્ન

થાય છે. મધુર જીવન્તીનો રસ મીઠો, શીતવીર્ય અને પરિપાક પણ મધુર હોય છે. તેનાથી દષ્ટિદોષ દૂર થાય છે અને ઘણા ભાગે બધા જ રોગ દૂર થાય છે. વા. સૂ. અ. ૧૫ માં (वरा शाकेषु जीवन्ती) શાકોમાં જીવન્તી શાક શ્રેષ્ઠ છે એમ કહ્યું છે. વૈદ્યશાસ્ત્રમાં ' जीवन्ती ' નો અર્થ ગુડવેલ (ગુડૂચી), હરિતકી, મેદા, કાકોલી, હરિણી, મધુસ્રવા, શમી, એટલા છે. તેના નામ ' जीवनी, जीवनीया, जीवा, जीवना, मंगल्यनामधेया, जीव्या, जीवश्रा, जीवदात्री, जीवभद्रा, भद्रा, मंगल्या, यशस्या, जीवदष्टा, पुत्रभद्रा, जीवशृंगा, सुखंकरी, जीवपत्री, जीवपुष्पी, સંસ્કૃતમાં અને વૈદ્યક ગ્રંથોમાં છે. આ નામોથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આ વનસ્પતિ જીવન આપનારી છે. તેથી તે વિષે કહ્યું છે—

जीवन्ती स्वर्णवर्णाभा सुराष्ट्रजा च ।
जीवनोद्योगाज्जीवन्ती नाम ॥ (મદ. વ. ૧)

' આ જીવન્તી ઔષધિનો રંગ સોના જેમ છે, તે સૌરાષ્ટ્ર (કાઠીયાવાડ) માં થાય છે. તેનાથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે, તે કારણે તેનું નામ જીવન્તી છે. '

તેના ગુણ— ' મધુર, શીત, રક્ત-પિત્ત, વાત, ક્ષય, દાહજ્વરનો નાશ કરનારી કફ વધારનારી વીર્ય વધારનારી, રસાયન ધર્મવાળી અને ભૂતરોગ દૂર કરનારી છે.

जीवन्ती शीतला स्वादु- स्निग्धा दोषत्रयापहा ।
रसायना बलकरी चक्षुष्या ग्राहिणी लघुः । (ભા●)
चक्षुष्या सर्वदोषघ्नी जीवन्ती मधुरा हिमा ॥
(અત્રિ. અ. ૧૬)

આ પ્રકારે આ જીવન્તી ઔષધિના ગુણો છે વાચકોએ આ ઔષધિનુ સેવન કરવું. વૈદ્યક ગ્રંથમા તેના વિવિધ પ્રયોગ લખ્યા છે અને સુયોગ્ય વૈદ્ય દ્વારા તેના સેવન વિધિનું જ્ઞાન થઇ શકે છે. આ ઉત્તમ ઔષધિ છે અને આરોગ્ય, બળ અને દીર્ઘજીવન આપનારી છે, તેજ પ્રકારે નીચેના મંત્રો જોવા જેવા છે—

शिवे ते स्तां द्यावापृथिवी असंतापे अभिश्रियौ ।
शं ते सूर्य आतपतु शं वातो वातु ते हृदे ॥
शिवा अभि रक्षन्तु त्वापो दिव्याः पयस्वतीः (મ . ૧૪)
शिवास्ते सन्त्वोषधय उ त्वाहार्षमधरस्या उत्तरां [illegible] ।
तत्र त्वादित्यो रक्षतां सूर्याचन्द्रमसावुभा ॥ (મં. ૧૪)

' દ્યુલોક અને પૃથ્વીલોકના બધા પદાર્થો તારો ક્રોધ ન વધારે, એટલું જ નહિ પણ તે તારા માટે ઐશ્વર્ય અને શોભા આપે. સૂરજ તારા માટે સુખ આપે, વાયુ તને સુખ આપે, પાણીથી તને આનંદ પ્રાપ્ત થાય, ઔષધીઓ તારૂં સુખ વધારે, આ ઔષધીઓ ભૂમિ પાસેથી આવેલી છે સૂરજ અને ચંદ્રમા તારૂં રક્ષણ કરે. ' આ મંત્રોમાં કહ્યું છે કે જગતના પદાર્થો એટલે ચંદ્ર, સૂર્ય, પવન, પાણી, જમીન, વનસ્પતિ, તેજ એવા અનંત પદાર્થો મનુષ્યનું સુખ વધારે મનુષ્યને શાંતિ આપે મનુષ્યનો સંતાપ વધારનારી ન થાય. તેનું તાત્પર્ય એમ કે આ બધા પદાર્થો યોગ્ય રીતે વપરાય તો મનુષ્યનું સુખ વધારનારા થાય છે. આ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાની વિધિ વૈદ્યકગ્રંથોમાં એટલે આયુર્વેદમાં લખી છે. જે વાચકો લાભ મેળવવા ચાહતા હોય તેમણે તેનો અભ્યાસ કરવો. આ સંબંધે નીચેનો મંત્ર જોવા લાયક છે.—

अग्नेः शरीरमसि पारयिष्णु रक्षोहासि सपत्नहा ।
अथो अमीवचातनः पुतद्रुर्नाम भेषजम् ॥ (મં. ૨૮)

' અગ્નિનું શરીર રોગોને પાર કરનારૂં છે, તે અગ્નિનું શરીર રાક્ષસો (રોગ જંતુઓ) નો નાશ કરે છે તેમજ બીજા શત્રુઓને દૂર કરે છે. આ પ્રકારે તે આમાશયના બધા દોષોને હટાવે છે. આ પુતદ્રુ નામક ઔષધિ છે. અગ્નિનું આ વર્ણન દરેકે ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે અગ્નિ રોગોથી પાર કરનારો છે. જ્યાં જુદા જુદા રોગ વધે છે ત્યાં અગ્નિ પ્રગટાવવાથી રોગની હવા ત્યાંથી દૂર થઇ જાય છે અને ત્યાં નિરોગીતા થઇ જાય છે. માટે જે ગામમાં સાંસર્ગિક રોગો ઘણા પ્રસરે છે, તે ગામમાં નાકે નાકે, ચોકે અને ચોટે, ગલી ગલીમા મોટા યજ્ઞ કરવામાં આવે તો તે લાભકારક થશે હાલમાં દૂષિત ગામડાઓમાં અને સ્થાનોમાં તેથી જ આગ લગાડવામાં આવે છે.

અગ્નિને ' रक्षो-हा ' એટલે રાક્ષસનો સંહારક કહ્યું છે. અહીં રાક્ષસ રક્ષસ્, તેમજ રક્ષઃ શબ્દનો અર્થ રોગબીજ છે રોગ બીજોનો નાશ અગ્નિ કરે છે. આરોગ્યના જે બીજા શત્રુ છે તેમનો પણ નાશ અગ્નિથી થાય છે. રોગજંતુ વગેરે બધા રોગબીજોનું નામ રાક્ષસ છે. આ રાક્ષસો—

ये अन्नेषु विविध्यन्ति पात्रेषु पिबतो जनान् ।
(વા. ય. ૧૬।૬૨)

'જે અન્ન અને પીવાના પાત્રો એટલે ખાવાપીવાના પદાર્થોમાંથી પેટમાં જઇ વિવિધ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.' આ વર્ણન રોગબીજોનું છે. રોગબીજ અન્ન અને પાણી દ્વારા પેટમાં જાય છે અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. તેમનું નામ રક્ષ અને રક્ષસ્ વગેરે અનેક છે. અહીં અગ્નિ આ રોગ બીજરૂપી રાક્ષસોનો નાશ કરનારો છે એમ કહ્યું છે તેજ પ્રકારે અગ્નિ આમાશયના રોગોને દૂર કરનારો (अमीवचातनः) છે. તેનું વર્ણન આ સૂક્તની વ્યાખ્યામાં શરૂઆતમાં કર્યું છે.

અગ્નિ આ એક ' पु-तु-द्रु ' નામનું ઔષધ છે. આ પુતુદ્રુ શું છે તેનું વિવરણ કરવું જોઇએ. ' पु ' નો અર્થ (पवने) ' પવિત્ર કરવું, મળ દૂર કરવો, શુદ્ધ કરવું ' એવો છે. ' तु ' નો અર્થ (वृद्धौ) ' વૃદ્ધિ, વધવું, સંવર્ધન થવું ' એવો છે અને ' द्रु ' નો અર્થ (गतौ) ' ગતિ, પ્રગતિ ' વગેરે છે. જેથી ' પવિત્રતા, વૃદ્ધિ અને પ્રગતિ થાય છે ' તેને પુતુદ્રુ ઔષધિ કહે છે. ચિકિત્સામાં શું કરવું તેનું વિધાન આ શબ્દમાં કહ્યું છે. વૈદ્ય રોગીના શરીરમાંથી રોગને દૂર કરવા ત્રણ બાબતો કરવી- (૧) पुः- રોગીનું શરીર શુદ્ધ, પવિત્ર કરવું, (૨) तुः- શરીરની વૃદ્ધિ કરવી, પુષ્ટિ કરવી, શરીર બળવાન્ બનાવવું અને (૩) द्रुः- શરીરની આરોગ્યાવસ્થામાં પ્રગતિ કરવી. ચિકિત્સકે આ ત્રણે બાબતો કરવી જોઇએ તો જ રોગનો પ્રતિકાર થઇ રોગ દૂર થશે. ચિકિત્સાના આ ત્રણ મુખ્ય કાર્યો છે. જે આ કાર્યો કરે છે, તેને ઉત્તમ યશ પ્રાપ્ત થાય છે. શરીર શુદ્ધિ, શરીર બલવર્ધન અને વ્યાધિ પ્રતિકાર આ ત્રણ ભાગ છે આ ત્રણ ભાગોનો વિચાર કરવાથી પૂર્ણ ચિકિત્સા થાય છે. ' पु-तु-द्रु ' આ એક શબ્દે વેદની ચિકિત્સા શૈલી સારી રીતે બનાવી છે. આ સર્વાંગપૂર્ણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે.

વેદે આ એક શબ્દમાં ચિકિત્સાની પદ્ધતિ કેવી ઉત્તમ રીતે બતાવી છે તે જુઓ. આ રીતીનું અવલંબન કરનારા વૈદ્યો સુખનો વિસ્તાર કરે છે—

मृडतं शर्म यच्छतम् । (મં. ૭)

" સુખી કરો અને શાંતિ પ્રદાન કરો. " ઉપર કહ્યા મુજબ ' પવિત્રતા, વૃદ્ધિ અને પ્રગતિ ' કરવાથી બધા લોગ સુખી થશે અને શાંતિ અનુભવશે એમાં લેશમાત્ર શંકા નથી. સુખ, શાંતિ અને દીર્ઘજીવન આજ આ દુનિયામાં માણસો મેળવવાનાં છે, તેનું સ્પષ્ટિકરણ કરવા નીચેનો મંત્ર છે—

अरिष्टः सर्वाङ्गः सुश्रुज्जरसा शतहायन,
आत्मना भुजमश्नुताम् । (મં. ૮)

" આ પ્રકારે બધા અંગો અને અવયવોથી પૂર્ણ, અહીણ અવયવવાળો, ઉત્તમ જ્ઞાની, વૃદ્ધાવસ્થામાં સો વરસ સુધી જીવિત રહેનારો, બની પોતાની શક્તિથી બધા ભોગ પ્રાપ્ત કરનારો થાય. " એટલે આ માણસ અતિ વૃદ્ધાવસ્થા સુધી જીવતો રહે અને વૃદ્ધ અવસ્થામાં, પણ પોતાની શક્તિથી અને પોતાના પ્રયત્નોથી, પોતાના માટે ભોગ પ્રાપ્ત કરે. પરાવલંબી ન બને, અંતસુધી સ્વાવલંબનશીલ રહે. અહીં વેદનો આદર્શ બતાવ્યો છે. કેવળ અતિ વૃદ્ધ થવું વેદને અભિપ્રેત નથી, પણ અતિવૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી અને બળવાન્ બની રહેવું એ વેદનું સાધ્ય છે. પ્રત્યેક અવયવ સુદૃઢ થાય, બધા અવયવો અને ઇંદ્રિયો ઠીક અવસ્થામાં રહે. બલ, સ્થિર રહે અને આ બધું રહેતાં માણસ વૃદ્ધ થાય આવો વેદનો આદર્શ છે. વેદ કહે છે કે બીજા ઉપભોગો પણ માણસે લેવા; ઉત્તમ કપડાં પહેરવાં અને સુખેથી રહેવું. તે વિષે નીચેનો મંત્ર જુઓ—

यत्ते वासः परिधानं यां नीविं कृणुषे त्वम् ।
शिवं ते तन्वे तत्कृण्मः संस्पर्शेऽद्रूक्ष्णमस्तु ते ॥
(મં. ૧૬)

" જે તારૂં ઓઢવાનું વસ્ત્ર છે તે તું કમર ઉપર બાંધે છે તે કપડું તારા શરીરને સુખદાયક થાવ અને તે સ્પર્શ માટે નરમ હોય. " ખરબચડું ન હોય. આ મંત્રનો આશય સ્પષ્ટ તો એવો લાગે છે કે સુંદર અને સારાં કપડાં, જેમના સ્પર્શ શરીરને સુખદાયક હોય છે, તેવા લાગમાં સારાં કપડાં માણસે પહેરવાં અને શરીરનું સુખ માણવું. તે પ્રકારે હજામત કરી મુખની સુંદરતા વધારવા વિષે નીચેનો મંત્ર મનન કરવા યોગ્ય છે—

यत्क्षुरेण मर्चयता सुतेजसा वप्ता वपसि
केशश्मश्रु । शुभं मुखं मा न आयुः प्रमोषीः ॥
(મં. ૧૭)

" જેનું વાળંદ સ્વચ્છતા કરનારા તેજ ધારવાળા અસ્ત્રાથી વાળ અને મૂછોનું મુંડન કરે છે, તેથી મુખ સુંદર દેખાય છે પરંતુ આ સુંદરતા કોઇના આયુનો નાશ ન કરે. " ઉત્તમ અસ્ત્રાથી હજામત બનાવી મુખની સુંદરતા વધારવાનો

ઉપદેશ વેદે આ પ્રકારે આપ્યો છે. વાળ વધારવાથી મોઢું શોભાહીન બને છે અને હજામત કરાવવાથી તેજ મુખ સુંદર દેખાય છે, આ કહેવાનો ઉદ્દેશ એવો કે માણસે હજામત કરાવી પોતાના મુખની સુંદરતા વધારવી. કોઈ માણસે પોતાનું મોઢું શોભાહીન રાખવું નહિ. બધા લોકો સુંદર, આરોગ્યસંપન્ન, બળવાન્, પૂર્ણાયુ અને કર્તવ્યતત્પર થાય. આ વેદનો ઉપદેશ છે. તેજ પ્રકારે ઉત્તમ ભોજનના વિષયમાં પણ વેદનો ઉપદેશ જોવા યોગ્ય છે—

शिवौ ते स्तां व्रीहियवावबलासावदोमधौ ।
एतौ यक्ष्मं वि बाधेते एतौ मुञ्चतो अंहसः ॥

(મં. ૧૮)

" ચોખા અને જવ કલ્યાણકારક છે, કફ દોષને દૂર કરનારા અને ખાવા મીઠા હોય છે. તે યક્ષ્મ રોગને દૂર કરે છે અને દોષોથી મુક્ત કરે છે. " ભોજન વિષે અનેક મંત્રો વેદમાં છે, તેમનો અત્રે વિચાર કરવાની આવશ્યકતા નથી, અહીં કેવળ એટલું જ બતાવવું છે કે ભોજનના વિવિધ પદાર્થો પણ વેદે કહ્યા છે એટલે જે પ્રમાણે વેદ બલ, આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવન માટે માર્ગદર્શન કરે છે તે મુજબ સુંદર વસ્ત્રો અને ઉત્તમ ભોજન વિષે પણ સૂચન કરી માણસની સુખસમૃદ્ધિ વધારે છે. આ ભોજન નિર્વિષ હોવા વિષે સૂચના વેદ સમયસર આપે છે, વાચકો તે નીચેના મંત્રમાં જોઈ શકે છે—

यदश्नासि यत्पिबसि धान्यं कृष्याः पयः ।
यदाद्यं यदनाद्यं सर्वं ते अन्नमविषं कृणोमि ॥

(મં. ૧૯)

" ખેતીથી ઉત્પન્ન થનારું જે અનાજ તું ખાય છે, જે દૂધ વગેરે પેયપદાર્થ તું પીએ છે તે બધું ખાવા યોગ્ય અને જે ન ખાવાની વસ્તુ હોય, તે બધું હું નિર્વિષ બનાવું છું. " એટલે તે બધું ખાનપાન વિષરહિત થાય. અહીં વિષથી બચવાની સાવધ રહેવાની સૂચના અપાએલી છે. મનુષ્યના ખાવાપીવામાં, મદ્ય, ગાંજા, ભાંગ, અફીણ, તમાકુ, ચા, કોફી વગેરે અનેક પદાર્થો વિષમય છે, તેમનો પરિણામ વિષરૂપ છે. એવા પદાર્થ ખાવાથી મનુષ્યનું આરોગ્ય બગડે છે અને મનુષ્ય અલ્પાયુ થાય છે. તેથી માણસે વિચાર કરવો કે જે પદાર્થો હું ખાઉં પીઉં છું તે કેવા છે ? નિર્વિષ છે ને ? તે આરોગ્ય વધારનારા અને દીર્ઘજીવન આપનારા છે કે કેમ ? એવો વિચાર કરી મનુષ્ય પોતાનું ખાવું-પીવું રાખે હિતકર પદાર્થો જ ખાવાપીવામાં આવવા જોઈએ પરંતુ માણસે વિષમય પદાર્થોની લાલચમાં ફસી પોતાની હાની કરી લેવી યોગ્ય નથી. તેથી માણસે હંમેશા ઉત્તમ ઉપદેશ સાંભળવો જોઈએ. તેથી કહ્યું છે—

ઉપદેશકનું કાર્ય

अधि ब्रूहि मा, रभथाः सृजेमं, तवैव सन्त्सर्वहाया इहास्तु । (મં. ૭)

" ઉત્તમ ઉપદેશ કર, ખરાબ કામ ન કર, આ માણસ દુનિયામાં મોકલો, તારા નિયમોનુસાર ચાલતો આ માણસ પૂર્ણજીવન યુક્ત બની અહીં રહે. " ઉપદેશકે આવા પ્રકારનો ઉપદેશ જનતાને કરવો અને જનતાને એવા રસ્તે ચલાવવું કે બધા લોકો ઉપદેશ સાંભળી ખરાબ કાર્યથી દૂર રહે, દુનિયામાં જતાં ધર્મનિયમાનુકૂલ ચાલે અને આરોગ્ય યુક્ત બળવાન્ અને પૂર્ણાયુ થાય. તેમજ બધી પ્રકારની ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરે—

अस्मै अधिब्रूहि, इमं दयस्व, अयं इतः उत् एतु ।

(મં. ૮)

" આ માણસને ઉત્તમ ઉપદેશ કર, એની ઉપર દયા કર અને તેને એવો માર્ગ બતાવ કે જેથી તે અહીં પોતાની ઉન્નતિ કરે. " ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે. ઉપદેશકોની આજ જવાબદારી છે, કે તેઓ રાષ્ટ્રના લોક ઉપર સારા શુભ સંસ્કાર કરે, તેમને શુભ માર્ગ બતાવે અને તેમને સરળ ઉન્નતિ માર્ગે દોરે. જે દેશના અને રાષ્ટ્રના ઉપદેશકો આ રીતે પોતાનું જ્ઞાન પ્રચારનું કર્તવ્ય સારી રીતે કરે છે, ત્યાંના લોકો નિરોગી, સુદૃઢ, દીર્ઘાયુ તેમજ પરમપુરુષાર્થી હોય છે. પરમપુરુષાર્થી માણસ પોતાના જીવનનો સારો ઉપયોગ કરે. મનુષ્યના જીવનનું ઉત્તરદાયિત્વ તેના ઉપર જ હોય છે આ વાત કોઈએ ભૂલવી નહિ.

સમયવિભાગ

शतं तेऽयुतं हायनान्द्वे युगे त्रीणि चत्वारि कृण्मः ॥

(મં. ૨૧)

शरदे त्वा हेमन्ताय वसन्ताय ग्रीष्माय परि दद्मसि । वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि येषु वर्धन्त ओषधीः ॥

(મં. ૨૨)

अहे त्वा रात्रये चोभाभ्यां परि दद्मसि ॥ (મં. ૨૦)

" હું તારું જીવન સો વરસનું અખંડિત કરું છું, તેમાં બે સંધિકાલના જોડકાં, ઠંડી ઉન્હાળો અને વરસાદ આ ત્રણ કાલ અને બાલ્ય, તારુણ્ય અને વાર્ધક્ય આ ચાર અવસ્થાઓ છે. વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા, શરદ્, હેમંત વગેરે ઋતુ તારા માટે શુભકારક થાવ. દિવસ અને રાત્રીના સમય માટે હું તને સોંપી દઉં છું. "

દીર્ઘજીવનની આયુર્મર્યાદા સો વરસની છે, તે સો વરસમાં, વરસમાં બે અયન, છ ઋતુઓ અને ત્રણ કાલ એટલે ઠંડી, ઉન્હાળો અને વરસાદ આ ત્રણ સમય છે. પ્રત્યેક દિવસમાં બે સંધિકાલ અને દિવસ તેમજ રાત્રીનો સમય એટલા સમય-વિભાગ હોય છે. આ સમયવિભાગ માટે માણસ સોંપાએલો હોવો જોઇએ. સમય વિભાગ માટે માણસ સોંપાએલો હોવો એનો અર્થ એવો કે સમયવિભાગ અનુસાર માણસે પોતાના કાર્યો કરવાં. તેથી ઘણું કાર્ય થાય છે અને ઉન્નતિનો નિશ્ચય પણ થઇ જાય છે. તેથી આ મંત્રોના ઉપદેશથી એ બોધ લે કે માણસે સમયવિભાગ અનુસાર કાર્યો કરવાં, નિરર્થક સમય ગુમાવવો નહિ પોતાની પાસે જે સમય હોય તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો જોઇએ. સમયનો વ્યય વ્યર્થ થવો ન જોઇએ.

આ સુકતમાં ઉત્તમોત્તમ ઉપદેશ અપાયેલો છે. જે વાચકો આ આદેશાનુસાર ચાલશે તેમને નિઃસંશય લાભ મળશે જ. વિશેષતઃ દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારાઓ આ સુક્તથી ઘણો બોધ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

દીર્ઘાયુ

કાંડ ૭, સૂકત ૫૩

(ऋषिः- ब्रह्मा । देवताः- आयुः, बृहस्पतिः, अश्विनौ च ।)

अमुत्रभूयादधि यद्यमस्य बृहस्पतेरभिशस्तेरमुञ्चः ।
प्रत्यौहतामश्विना मृत्युमस्मद्देवानामग्ने भिषजा शचीभिः ॥ १ ॥
सं क्रामतं मा जहीतं शरीरं प्राणापानौ ते सयुजाविह स्ताम् ।
शतं जीव शरदो वर्धमानोऽग्निष्टे गोपा अधिपा वसिष्ठः ॥ २ ॥

અર્થ— હે બૃહસ્પતે! હે અગ્ને! તું (यत् अमुत्र-भूयात्) જે પરલોકમાં થનારી (यमस्य अभिशस्तेः अमुञ्चः) યમની યાતનાઓથી મુકત કરે છે. હે (देवानां भिषजौ अश्विनौ) દેવોના વૈદ્યો અશ્વિદેવો! (शचीभिः मृत्युं अस्मत् प्रति औहतां) શક્તિઓ વડે મૃત્યુને અમારાથી દૂર કરો. [૧]

હે પ્રાણ અને અપાનો! (सं क्रामतं) શરીરમાં સારી પેઠે સંચાર કરો. (शरीरं मा जहीतं) શરીરને છોડતા નહી. તે બંને (इह ते सयुजौ स्ताम्) અહીં તારા સહચારી બની રહે (वर्धमानः शरदः शतं जीव) વધતો તું સો વરસ જીવતો રહે. (ते अधिपाः वसिष्ठः गोपाः अग्निः) તારો અધિપતિ નિવાસક અને રક્ષક તેજસ્વી દેવ છે. [૨]

ભાવાર્થ— મૃત્યુ પછી પરલોકમાં જે દુઃખ થાય છે તેનાથી માણસનો બચાવ થાય અને મનુષ્યની શક્તિઓની ઉન્નતિ થઇ તેનો મૃત્યુથી બચાવ થાય. (૧)

મનુષ્યના શરીરમાં પ્રાણ અને અપાન સારી રીતે સંચાર કરતા રહે. તે જલ્દી શરીરને ન છોડે. તેજ જીવના સહચારી બે મિત્રો છે. મનુષ્ય વધતો સો વરસ સુધી જીવતો રહે, મનુષ્યનો રક્ષક, પાલક, સંવર્ધક અને અહીંનું જીવન સુખમય કરનારો એકમાત્ર પરમેશ્વર છે (૨)

आयुर्यत्ते अतिहितं पराचैरपानः प्राणः पुनरा ताविताम् ।
अग्निष्टदाहार्निर्ऋतेरुपस्थात्तदात्मनि पुनरा वेशयामि ते ॥ ३ ॥
मेमं प्राणो हासीन्मो अपानोऽवहाय परा गात् ।
सप्तर्षिभ्य एनं परि ददामि त एनं स्वस्ति जरसे वहन्तु ॥ ४ ॥
प्र विशतं प्राणापानावनड्वाहाविव व्रजम् । अयं जरिम्णः शेवधिररिष्ट इह वर्धताम् ॥ ५ ॥
आ ते प्राणं सुवामसि परा यक्ष्मं सुवामि ते । आयुर्नो विश्वतो दधदयमग्निर्वरेण्यः ॥ ६ ॥
उद्वयं तमसस्परि रोहन्तो नाकमुत्तमम् । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥ ७ ॥

અર્થ — (ते यत् आयुः पराचैः अतिहितं) તારું જે જીવન વિરૂદ્ધ ગતિના કારણે ઘટી ગયું છે, તે સ્થાને (तौ प्राणः अपानः पुनः आ इतां) તે પ્રાણ અને અપાન ફરી આવો. (अग्निः निर्ऋतेः उपस्थात् तत् पुनः आहाः) તે તેજસ્વી દેવ દુર્ગતિની પાસે ફરી લાવે છે. (ते आत्मनि तत् पुनः आवेशयामि) તારા અંદર તેની ફરી સ્થાપના કરે છે. [૩]

(इमं प्राणः मा हासीत्) તેને પ્રાણ ન છોડે અને (अपानः अवहाय परा मा गात् उ) અપાન પણ તેને છોડી દૂર ન જાય. (सप्तर्षिभ्यः एनं परि ददामि) સાત ઋષિઓ પાસે તેને સોંપું છું. (ते एनं जरसे स्वस्ति वहन्तु) તેઓ એને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી સુખપૂર્વક લઇ જાય. [૪]

હે પ્રાણ અને અપાન ! (व्रजं अनड्वाहौ इव प्रविशतं) જેમ બળદ ગોશાળામાં પેસે છે તેમ તમે બંને પ્રવિષ્ટ થાઓ. (अयं जरिम्णः शेवधिः) આ ઘરડપણ સુધીનો પૂર્ણજીવનનો ખજાનો છે, આ (इह अरिष्टः वर्धतां) અહીં ઓછો ન થતાં વધતો રહે. [૫]

(ते प्राणं आ सुवामसि) તારા પ્રાણને હું પ્રેરીત કરું છું. (ते यक्ष्मं परा सुवामि) તારા ક્ષયરોગને હું દૂર કરું છું. (अयं वरेण्यः अग्निः) આ શ્રેષ્ઠ અગ્નિ (नः आयुः विश्वतः दधत्) આયુ બધા પ્રકારથી અમારી અંદર ધારણ કરે. [૬]

(वयं तमसः परि उत्) અમે અંધારા ઉપર ચઢીએ, ત્યાંથી (उत्तरं नाकं रोहन्तः) શ્રેષ્ઠ સ્વર્ગમાં આરોહણ કરી, (देवत्रा उत्तमं ज्योतिः सूर्यं अगन्म) બધા દેવોના રક્ષક ઉત્તમ તેજસ્વી સૂરજ–બધા ના ઉત્પાદક દેવને પ્રાપ્ત થઇશું. [૭]

ભાવાર્થ— જે જીવન વિરૂદ્ધ આચારના કારણે ઘટી જાય છે, તેને પ્રાણ અને અપાન ફરી લઇ આવે અને અહીં સ્થાપિત કરે, તેજ તેજસ્વી દેવ દુર્ગતિમાંથી, જીવનને પાછું લાવે અને તેની અંદર સુરક્ષિત રાખે. (૩)

આ મનુષ્યના પ્રાણ અને અપાન તેને છોડી ન જાય. સપ્તર્ષિથી બનેલા જે સપ્તજ્ઞાનેંદ્રિયો છે, તેમની સમીપ આ જીવને છોડી દઇએ છીએ તેઓ એને સો વર્ષનું પૂર્ણજીવન આપે. (૪)

શરીરમાં પ્રાણ અને અપાન વેગથી સંચાર કરે અને આ શરીરમાં મૂકેલો દીર્ઘજીવનનો ખજાનો વધારે. (૫)

તારા પ્રાણોને પ્રેરિત કરવાથી તારા રોગો દૂર થશે અને તારું જીવન વધશે. (૬)

અમે અંધારાને છોડી પ્રકાશ મેળવવા ઉન્નતિ કરી રહ્યા છીએ, ઉપર સ્વર્ગમાં આરોહણ કરી બધાના રક્ષક તેજસ્વી દેવતાને પ્રાપ્ત કરીશું (૭)

દીર્ઘાયુ

દીર્ઘજીવન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થશે ?

આ સૂક્તમાં દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય બતાવ્યો છે. તેથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનાર વાચકોએ આ સૂક્તનું વધારે મનન કરવું. દીર્ઘજીવન આપનારા બે દેવો છે. તે પોતાની શક્તિઓથી મનુષ્યનું મૃત્યુથી રક્ષણ કરે છે, આ બે દેવો તે દેવોના વૈદ અશ્વિનીકુમાર અથવા અશ્વિદેવો. અશ્વિદેવો કોણ છે અને ક્યાં રહે છે, તે વિષે વિચાર કરી નક્કી કરવું જોઇએ. તેનો વિચાર આમ થઇ શકે—

દેવોના વૈદ્યો

અશ્વિનીકુમાર દેવોના વૈદ્ય છે, આ મંત્રમાં પણ તેમને—

દેવાનાં ભિષજૌ । (મં. ૧)

" તેઓ દેવોના બે વૈદ્યો છે, " એમ કહ્યું છે. હવે અહીં દેવો કોણ છે અને તેમની ચિકિત્સા કરનારા આ વૈદ્યો કોણ છે, તે એક વિચાર કરવા લાયક પ્રશ્ન છે. તેમના નામોનો વિચાર કરતાં એક નામ મુખ્યત્વે અમારી નજર સામે આવે છે, તે ' **નાસત્યૌ** ' છે. (**નાસ-ત્યૌ=નાસા-સ્થૌ**) નાકના સ્થાને રહેનારા નાક એ પ્રાણનું સ્થાન છે, પ્રાણના સ્થાને રહેનારા આ બે ' શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ ' અથવા ' પ્રાણ-અપાન ' જ છે. પ્રાણ અને અપાન આ બે દેવો આ શરીરમાં રહી આ શરીરમાં જે ઇંદ્રિય સ્થાનોમાં અનેક દેવતાગણ છે તેમની ચિકિત્સા કરે છે. પ્રાણથી પુષ્ટિ થાય છે અને અપાન વડે દોષો દૂર થાય છે. આ પ્રકારે દોષોને દૂર કરી અને પુષ્ટિ આપી આ બે દેવો આ બધા ઇંદ્રિયોની ચિકિત્સા કરે છે. અહીં એવો અર્થ જોતાં તેમનુ ' **નાસ-ત્ય** ' નામ બરાબર સાર્થ છે એમ પ્રતિત થાય છે. જો પ્રાણ અને અપાન અશક્ત થયા અથવા તેમાંથી કોઇ પણ એક કામ કરવામાં અસમર્થ બન્યો તો ઇંદ્રિયો પણ પોતપોતાના કાર્ય કરવામાં અસમર્થ બને છે. એટલો ઇંદ્રિયોના આરોગ્યનો પ્રાણોની તંદુરસ્તી જોડે સંબંધ છે. એટલે વેદોમાં અને પુરાણોમાં '**દેવોના વૈદ્યો અશ્વિનીકુમાર**' નામથી જે પ્રસિદ્ધ વૈદ્યો છે તે અધ્યાત્મદષ્ટિએ આપણા શરીરમાં પ્રાણ અને અપાન છે અને તેજ ઇન્દ્રિયરૂપી દેવતાઓની ચિકિત્સા કરી આ મનુષ્યોને દીર્ઘજીવન આપે છે. જો પ્રાણોની કૃપા ન થાય તો દીર્ઘજીવન માટે બીજો ઉપાય જ નથી. આ વિચાર ધ્યાનમાં રાખી જો વાચક નીચે આપેલો મંત્ર જોશે તો તેમને તેનો બરાબર અર્થ ધ્યાનમાં આવશે.

(હે) દેવાનાં ભિષજૌ અશ્વિનૌ ! શચીભિઃ મૃત્યું અસ્મત્ પ્રત્યૌહતામ્ । (મં. ૧)

' હે દેવોના વૈદ્યો પ્રાણ અને અપાનો ! તમારી જુદી જુદી શક્તિઓ વડે મૃત્યુને અમારી પાસેથી દૂર કરો.' એટલે પ્રાણ અને અપાન જ આ શરીરના બધા અંગો, અવયવો અને ઇંદ્રિયોની ચિકિત્સા કરે છે અને તેમને પૂર્ણ નિર્દોષ કરી મનુષ્યને મૃત્યુથી બચાવે છે. તેથી મૃત્યુ દૂર કરવા માટે તેમની પ્રાર્થના અહીં કરેલી છે. જે દેવ જે વસ્તુને આપનારો છે તેની પ્રાર્થના તે વસ્તુ મેળવવા કરવી યોગ્ય છે. આ અર્થ મનમાં રાખી નીચેનો મંત્ર જુઓ.—

(હે) પ્રાણાપાનૌ ! સં ક્રામતં, શરીરં મા જહીતમ્ । (મં. ૨)

' હે પ્રાણ અને અપાનો ! શરીરમાં સારી રીતે સંચાર કરો અને શરીરને છોડો નહિ. ' અહીં અશ્વિદેવોના બદલે ' **પ્રાણાપાનૌ** ' શબ્દ જ છે, તેથી અમે જે અશ્વિનૌનો અર્થ ' **પ્રાણ-અપાન** ' એવો ઘટાવ્યો તે સાચો જ છે. પ્રાણ અને અપાન શરીરમાં સારી પેઠે સંચાર કરે. આરોગ્ય સાચવવા માટે આ બંનેનો શરીરમાં ઉત્તમ સંચાર થવો આવશ્યક છે. શરીરમાં પ્રાણનો સંચાર યોગ્ય પ્રકારે થવા માટે યોગશાસ્ત્રમાં કહેલી ધોતી, બસ્તિ, નેતિ વગેરે ક્રિયાઓ છે તે વડે શરીર શુદ્ધ થાય છે, દોષરહિત થાય છે અને પ્રાણ સચારવડે બધે જ આરોગ્ય સ્થિર થય છે. શરીરમાં પ્રાણાપાનોનું આ મહત્ત્વ છે. વાચકો, એ આ વાત મનમાં દઢ રાખવી અને યોગસાધન અથવા પ્રણુસાધનથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવું, પ્રાણાપાનોનું આટલુ મહત્ત્વ છે. તેથી કહ્યું છે. કે—

ઇહ પ્રાણાપાનૌ તે સયુજૌ સ્તામ્ । (મં. ૨)

' અહીં પ્રાણ અને અપાન બંને તારા સહચારી મિત્ર બની રહે. ' તારો વિરોધ કર્તા ન થાય. સહચારી મિત્રો

*

હમેશા સાથે રહેનારા અને કલ્યાણ કરનારા હોય છે. તે પ્રકારે આ પ્રાણ અને અપાન મનુષ્યના સહચારી મિત્રો છે. માણસે તેમને તેમ માનવું અને તેમની મિત્રતા ન છોડવી. તેમ કરવાથી શું થશે તે તેજ મંત્રમાં કહ્યું છે—

वर्धमानः शतं शरदः जीव । (મં. ૨)

' વૃદ્ધિ અને પુષ્ટિને પ્રાપ્ત થનો તું સો વરસ જીવનો રહીશ ' એટલે પ્રાણ અને અપાનને પોતાની અંદર ઉત્તમ અવસ્થામાં તું રાખીશ, તો તું પુષ્ટ અને બલિષ્ઠ થઇ સો વરસનું દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકીશ. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનો આ ઉપાય છે માણસે યોગશાસ્ત્રમાં કહેલા ઉપાયોનો અવલંબન કરી તેમજ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી પોતાના શરીરની અંદર પ્રાણ અન અપાનને બળવાન્ કરી કાર્યક્ષમ બનાવવા, તેથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુ થઇ શકે છે. પ્રાણ અને અપાન એ એવા સહાયક છે કે તે દોષોના કારણે ઘટેલા જીવનને ફરી પ્રાપ્ત કરી આપે છે. જુઓ—

यत् ते आयुः पराचैः अतिहितं प्राणः अपानः तौ पुनः आ इताम् ॥ (મં. ૩)

' જે તારું જીવન હીન દોષોના કારણે ઘટી ગયું છે તે પ્રાણ અને અપાન ફરી તેને સ્થાને લાવશે અને તે આયુને પુનઃ સ્થિરતાથી સ્થાપન કરશે. એટલો બધો પ્રાણાપાનોનો અધિકાર છે કુમાર અથવા જુવાન અવસ્થામાં કોઇ અનિયમિત આચરણના કારણે અથવા એવો કંઇ કુવ્યવહાર થઇ જવાથી અથવા બીજા કોઇ કારણે જો જીવનક્ષીણ બની ગયું હોય તો પ્રાણ અને અપાન યુક્તિથી તે દોષોને દૂર કરી અને પ્રાણોપાસના કરનાર મનુષ્યને દીર્ઘજીવન અર્પણ કરે છે. તેથી કહ્યુ છે કે—

इमं प्राणः मा हासीत्, अपानः अवहाय मा परा गात् ॥ (મ. ૪)

' એને પ્રાણ ન છોડે અને અપાન પણ તેને છોડી દૂર ચાલ્યો ન જાય. ' કારણ કે પ્રાણ અને અપાન આ મનુષ્ય શરીરને છોડવા લાગે તો બીજી કોઇ શક્તિ તેને જીવન આપવા સમર્થ નથી. શરીરમાં રહેશે તો જ બીજી શક્તિઓ સહાયક થશે બીજી શક્તિઓને આ મંત્રમાં ' सप्तर्षि ' શબ્દથી ઓળખાવી છે તે આ શરીરમાં રહી મનુષ્યને મદદ કરે છે—

सप्तर्षिभ्य एनं परिददामि त एनं स्वस्ति जरसे वहन्तु ॥ (મ. ૪)

' હું આ માણસને સપ્તર્ષિઓ પાસે આપું છું, તે તેને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી ઉત્તમ કલ્યાણના રસ્તે લઇ જાય. ' આ સપ્ત ઋષિ એટલે સપ્તજ્ઞાને દ્રિયો-પાંચ કર્મે દ્રિયો અને મન તેમજ બુદ્ધિ છે તે વિષે આ પહેલાં ઘણીવાર લખાઇ ગયું છે. જ્યારે પ્રાણ અને અપાન ઉત્તમ અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે આ સાતે ઇંદ્રિયો ઉત્તમ અવસ્થામાં રહે છે અને મનુષ્ય દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરે છે. આ પ્રાણાપાન શરીરમાં બળવાન્ રહેવા જોઇએ. તેમનું બળ કેવું હોવું જોઇએ તે વિષે નીચેનો મંત્ર જુઓ—

अनड्वाहौ मजं इव प्राणापानौ प्रविशताम् ॥ (મં. ૫)

' જેમ ગાયો, બળદ ઝડપથી વાડામાં પેસે છે તેમ. પ્રાણ અને અપાન ઝડપથી શરીરમાં પ્રવેશ કરે; ' પ્રાણનો શરીરમાં પ્રવેશ જોરથી થાય અને અપાનનું બહાર નિસરણ પણ ત્વરાથી થાય. તેમાં નિર્બલતા ન રહે એ કહેવાનું તાત્પર્ય છે. અસ્વાભાવિક વેગ ઉત્પન્ન થવો જોઇએ એમ કહેવાનો મતલબ નથી. આ પ્રકારે મનનો વેગ પણ પ્રમાણમાં રહે તો આ જીવનનો ખજાનો ઘડપણ સુધી સારી અવસ્થામાં રહેશે. તે વિષે મંત્ર જુઓ—

अयं जरिम्णः शेवधिः इह वरिष्ठः वर्धताम् । (મં. ૫)

' આ દીર્ઘજીવનનો ખજાનો કમી ન થતાં અહીં વધતો રહે ' એટલે પહેલાં કહ્યા મુજબ પ્રાણ અને અપાન પોત પોતાનું કાર્ય કરવામાં સમર્થ હોય તો દીર્ઘજીવનનો ખજાનો વધતો જશે દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય પ્રાણાપાન બળવાન કરવા એજ છે. તે વિષે હજુ જુઓ—

ते प्राणं आसुवामि ते यक्ष्मं परा सुवामि । (મં. ૬)

' પ્રાણથી તારું જીવન વધારું છું, અપાનથી તારો ક્ષય દૂર કરું છું. ' પ્રાણ પોતાની જોડે જીવનની શક્તિ લાવે છે તેમજ શરીર જીવનમય કરે છે અને અપાન પોતાની સાથે ક્ષયને શરીરની બહાર કાઢે છે, તેથી શરીર નિરોગ બને છે. તેથી આ બંને શરીરને જીવનપૂર્ણ અને નિરોગ બનાવી તેને દીર્ઘજીવન આપે છે, તે વાત નીચેના મંત્ર ભાગમાં કહી છે-

वरेण्यः अग्निः नः आयुः विश्वतः दधातु । (મં. ૬)
' પ્રાણથી ઉત્પન્ન થનારો શ્રેષ્ઠ અગ્નિ અમારું જીવન બધા પ્રકારે ધારણ કરે. ' અહીં પ્રાણની સાથે રહેનારો જીવનાગ્નિ અપેક્ષિત છે. પ્રાણાયામ કરવાથી, વિશેષ કરી ભસ્ત્રા કરવાથી શરીરમાં અગ્નિ વધે છે તેનો અનુભવ તત્કાલ આવે છે. આ સૂક્તમાં કહેલો અગ્નિ તે જ શરીરમાં રહેતી ઉષ્ણતા છે, અહીં કોઈ બીજો બહારનો અગ્નિ કહેલો નથી.

ત્યાર પછી સાતમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે અમે અંધકારથી દૂર થઈ ઉત્તમ પ્રકાશમાં આવીશું અને સૂરજની જ્યોતિને પ્રાપ્ત થઈશું આ મંત્રમાં જે એ વાત કહી છે, તેની જીવન વધારવાની દૃષ્ટિએ ઘણી આવશ્યકતા છે. તેથી નીચે મુજબ બોધ મળે છે—

૧ वयं तमसः परि उत् रोहन्तः – અમે અંધકારથી ઉપર ચઢીશું. એટલે અંધારાના સ્થાનમાં રહેવું જીવનનો ઘટાડો કરનારું છે, તેથી અમે અંધારાના સ્થાનને છોડીએ છીએ અને ઉપર ચઢીએ છીએ.

૨ उत्तमं नाकं रोहन्तः– ઉત્તમ સુખદાયક પ્રકાશપૂર્ણ સ્થાનને પ્રાપ્ત કરીશું, કારણ કે પ્રકાશજ જીવન આપનારો અને રોગાદિ દોષ દૂર કરનારો છે માટે—

૩ देवत्रा देवं उत्तमं ज्योतिः सूर्यं अगन्म–બધા દેવોનો રક્ષક ઉત્તમ તેજસ્વી સૂરજ દેવને પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. સૂરજ બધા સ્થાવર જંગમને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. તેથી પ્રાણરૂપી સૂરજને પ્રાપ્ત કરવાના કારણે અમે જરૂર દીર્ઘ-જીવન પ્રાપ્ત કરીશું.

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખનારા લોકોએ સૂરજ પ્રકાશવાળા ઘરમાં રહેવું અને કદિ અંધારી ઓરડીઓ-માં રહેવું નહિ. આ પ્રકારે દીર્ઘજીવન મેળવવા બે ઉપાય આ સૂક્તમાં કહ્યા છે. એક પ્રાણ અને અપાનને બળવાન્ કરવા અને બીજો સૂરજનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરવો, અને અંધારી ઓરડીમાં ન રહેવું. વાચકો આ પ્રકારે આ સૂક્તનો વિચાર કરી તેમાંના અમૂલ્ય ઉપદેશનો લાભ લે

પ્રજા, ધન અને દીર્ઘજીવન

કાંડ ૭, સૂક્ત ૩૩

(ऋषिः– ब्रह्मा । देवताः–मन्त्रोक्ताः ।)

सं मा सिञ्चन्तु मरुतः सं पूषा सं बृहस्पतिः ।
सं मायमग्निः सिञ्चतु प्रजया च धनेन च दीर्घमायुः कृणोतु मे ॥ १ ॥

અર્થ— (मरुतः मा सं सिञ्चन्तु) મરુતો મારી ઉપર પ્રજા અને ધનનું સિંચન કરે (पूषा बृहस्पतिः सं सं) પૂષા અને બૃહસ્પતિ મારી ઉપર તેનુંજ ઉત્તમ રીતે સિંચન કરે. (अयं अग्निः प्रजया च धनेन च मा सं सिंचतु) આ અગ્નિ મારા ઉપર પ્રજા અને ધનનું ઉત્તમ સિંચન કરે અને (मे दीर्घं आयुः कृणोतु) મારું જીવન દીર્ઘ કરે. [૧]

દેવતાઓની સ્હાયતાથી મને ઉત્તમ સંતાન, પુષ્કળ ધન અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય જે પ્રમાણે મેઘમાંથી પાણી વરસે છે. તે પ્રકારે મારા ઉપર તેમની વૃષ્ટિ થાઓ. એટલે પુરતા પ્રમાણમાં તે મને પ્રાપ્ત થાઓ. ' मरुत् ' વાયુ અથવા પ્રાણ છે. શુદ્ધ વાયુથી પ્રાણ બળવાન્ થઇ આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. ' बृहस्पति ' ની મદદથી જ્ઞાન અને ' पूषा ' ની મદદથી પુષ્ટિ પ્રાપ્ત થશે આ પ્રકારે અગ્નિ શુદ્ધતા કરે છે, માટે તેથી પવિત્રતા પ્રાપ્ત થશે અને તે બધાથી પ્રજા, ધન અને દીર્ઘજીવનની વૃદ્ધિ થશે.

દીર્ઘજીવન માટે પ્રાર્થના

કાંડ ૭, સૂક્ત ૩૨

(ઋષિ– બ્રહ્મા । દેવતા– આયુઃ ।)

उप प्रियं पनिप्नतं युवानमाहुतीवृधम् । अगन्म बिभ्रतो नमो दीर्घमायुः कृणोतु मे ॥ १ ॥

અર્થ— (प्रियं पनिप्नतं) પ્રિય, સ્તુતિને લાયક (युवानं आहुतीवृधं) જુવાન અને આહુતિથી વધનાર અગ્નિની પાસે (नमः बिभ्रतः उप अगन्म) અન્ન ધારણ કરી અમે પ્રાપ્ત થયએ છીએ. તે (मे दीर्घं आयुः कृणोतु) મારું જીવન દીર્ઘ કરે. [૧]

દરરોજ ઘરે ઘરે પ્રદીપ્ત અગ્નિમાં હવન કરવાથી અને તેમાં યોગ્ય વિહિત હવનીય પદાર્થોનું હવન કરવાથી ઘરમાં રહેનારાઓનું જીવન દીર્ઘ બને છે

દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ

કાંડ ૫, સૂક્ત ૩૦

(ઋષિઃ– ઉન્મોચનઃ, આયુષ્કામઃ । દેવતા– આયુઃ ।)

आवतस्त आवतः परावतस्त आवतः ।
इहैव भव मा नु गा मा पूर्वाननु गाः पितॄनसुं बध्नामि ते दृढम् ॥ १ ॥
यत्त्वाभिचेरुः पुरुषः स्वो यदरणो जनः । उन्मोचनप्रमोचने उभे वाचा वदामि ते ॥ २ ॥
यद्दुद्रोहिथ शेपिषे स्त्रियै पुंसे अचित्त्या । उन्मोचनप्रमोचने उभे वाचा वदामि ते ॥ ३ ॥
यदेनसो मातृकृताच्छेषे पितृकृताच्च यत् । उन्मोचनप्रमोचने उभे वाचा वदामि ते ॥ ४ ॥

અર્થ— (ते आवतः आवत) તારી પાસેમાં પાસે અને (ते परावतः आवतः) તારી દૂરમાં દૂરથી (ते असुं दृढं बध्नामि) તારી અંદર પ્રાણને હું સખત બાંધું છું. (इह एव भव) અહીં જ રહે (पूर्वान् मा नु गा) પૂર્વજોની પાછળ જતો નહિ, (मा पितॄन् अनु गाः) પિતરોની પાછળ જતો નહિ. એટલે વહેલો મરતો નહિ. [૧]

(यत् स्वः पुरुषः) જો તારો કોઈ સંબંધી પુરુષ અથવા (यत् अरणः जनः) જો કોઈ હીન માણસ (त्वा अभिचेरुः) તારી ઉપર કરીને ઘાતક પ્રયોગ કરે છે, તો તેના માટે હું (वाचा ते) પોતાની વાણીથી તને (उभे उन्मोचनप्रमोचने वदामि) બંને છૂટવાની અને રહેવાની વિદ્યા તને કહું છું. [૨]

(यत् स्त्रियै पुंसे अचित्त्या दुद्रोहिथ) જો સ્ત્રી અથવા પુરુષની સાથે અજાણ્યા દ્રોહ કર્યો છે અથવા (शेपिषे) શાપ આપ્યો છે, તો (वाचा०) વાણીથી છુટવાની અને દૂર રહેવાની બંને વિદ્યાઓ હું તને કહું છું. [૩]

(यत् मातृकृतात् एनसः) જો માતાએ કરેલા પાપથી અથવા (यत् पितृकृतात् च) જો બાપના પાપના કારણે (शेषे) તું ઉંઘે છે તો (वाचा०) વાણીથી છુટવાની અને દૂર રહેવાની વિદ્યાઓ હું તને કહું છું. [૪]

ભાવાર્થ – હે રોગી ! તારા પ્રાણને હું દૂરના અને પાસેના ઉપાયોથી તારી અંદર સ્થિર કરું છું. તું આ મનુષ્ય લોકમાં દીર્ઘકાળ સુધી રહે. મરેલા પૂર્વજોની પાછળ વહેલો જતો નહિ (૧)

જો તારો પોતાનો સંબંધી અથવા કોઈ પારકો માણસ, જો કંઈ ઘાતક પ્રયોગ કરે તો તેમાંથી બચવાના બે રસ્તા એ ઉન્મોચન અને બીજું પ્રમોચન છે. (૨)

સ્ત્રી અથવા પુરુષનો દ્રોહ, માતા અથવા પિતાનું પાપ, વગેરે કારણે જે ઘાત થાય છે તેમાંથી બચવા માટે પણ આજ બે ઉપાયો છે (૩-૪)

यत्ते माता यत्ते पिता जामिर्भ्राता च सर्जतः । प्रत्यक्सेवस्व भेषजं जरदष्टिं कृणोमि त्वा ॥ ५ ॥
इहैधि पुरुष सर्वेण मनसा सह । दूतौ यमस्य मानु गा अधि जीवपुरा इहि ॥ ६ ॥
अनुहूतः पुनरेहि विद्वानुदयनं पथः । आरोहणमाक्रमणं जीवतोजीवतोऽयनम् ॥ ७ ॥
मा बिभेर्न मरिष्यसि जरदष्टिं कृणोमि त्वा । निरवोचमहं यक्ष्ममङ्गेभ्यो अङ्गज्वरं तव ॥ ८ ॥
अङ्गभेदो अङ्गज्वरो यश्च ते हृदयामयः । यक्ष्मः श्येन इव प्रापप्तद्वाचा साढः परस्तराम् ॥ ९ ॥
ऋषी बोधप्रतीबोधावस्वप्नो यश्च जागृविः । तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ दिवा नक्तं च जागृताम् ॥ १० ॥
अयमग्निरुपसद्य इह सूर्य उदेतु ते । उदेहि मृत्योर्गम्भीरात्कृष्णाच्चित्तमसस्परि ॥ ११ ॥

અર્થ— (यत् ते माता) જે તારી માતા અને (यत् ते पिता) તારા પિતાએ તેમજ (जामिः भ्राता च सर्जतः) જે તારા ભાઈ અને બહેને તે તૈયાર કર્યા છે; (भेषजं प्रत्यक् सेवस्व) તે દવાનું સારી રીતે સેવન કર; (त्वा जरदष्टिं कृणोमि) તને હું વૃદ્ધાવસ્થા સુધી રહેનારો કરું છું. [૫]

હે (पुरुष) મનુષ્ય! (सर्वेण मनसा सह इह एधि) સંપૂર્ણ મનની સાથે અહીં રહે. (यमस्य दूतौ मा अनु गाः) યમના દૂતો પાછળ જતો નહિ (जीवपुराः अधि इहि) જીવની પુરીમાં નિવાસ કર. [૬]

(उदयनं पथः विद्वान्) ઉપર જવાનો રસ્તો જાણતો (अनुहूत पुनः आ इहि) બોલાવેલો ફરી અહીં આવ. (जीवतः जीवतः आरोहणं आक्रमणं अयनम्) પ્રત્યેક જીવિત માણસની ઉપર ચઢવું અને આક્રમણ કરવું આ બે ગતિ છે. [૭]

(मा बिभेः, न मरिष्यसि) ડરતો નહિ, તું કદિ મરશે નહિ (जरदष्टिं त्वा कृणोमि) વૃદ્ધાવસ્થા સુધી રહેનારો હું તને કરું છું. (तव अङ्गेभ्यः अङ्गज्वरं यक्ष्मं अहं निरवोचं) તારા અંગોમાંથી શરીરના જ્વરને અને ક્ષયરોગને હું બહાર કાઢી નાખું છું. [૮]

(अङ्गभेदः अङ्गज्वरः) અવયવોની પીડા, અંગોનો જ્વર, (य च ते हृदयामयः) અને જે તારો હૃદયરોગ છે, (वाचा साढः यक्ष्मः) વાણીથી પરાજય પામેલો યક્ષ્મરોગ (श्येन इव परस्तरां प्रापप्तत्) બાજપંખીની જેમ નાસી જાય. [૯]

(बोध प्रतीबोधौ ऋषी) બોધ અને પ્રતિબોધ આ બે ઋષિ છે. (अस्वप्नः यः च जागृविः) એક નિદ્રારહિત અને બીજો જાગે છે (तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ) તે બંને તારા પ્રાણના રક્ષક છે, તે તારી અંદર (दिवा नक्तं च जागृतां) રાતદિવસ જાગતા રહે. [૧૦]

(अयं अग्निः उपसद्यः) આ અગ્નિ ઉપાસના કરવા લાયક છે. (इह ते सूर्यः उदेतु) અહીં તારા માટે સૂરજ ઉદય પામે (गम्भीरात् कृष्णात् तमसः मृत्योः चित्) ઘનઘોર કાળા અંધારારૂપી મૃત્યુની પણ (परि उदेहि) પેલીપાર પ્રકાશિત થા. [૧૧]

ભાવાર્થ— માતા, પિતા, ભાઇ, બહેન વગેરે દ્વારા તૈયાર કરાએલી દવા રોગીએ સેવન કરવી અને દીર્ઘજીવી થવું. (૫)

પોતાના મનની સંપૂર્ણશક્તિ રોગનિવૃત્તિમાં વિશ્વાસપૂર્વક લગાડવી કોઇ માણસે યમદૂતના તાબામાં ન જવું અને આ શરીરમાં–એટલે કે જીવાત્માની નગરીમાં દીર્ઘકાળ સુધી રહેવું. (૬)

ઉન્નતિનો માર્ગ જાણવો જોઇએ. એટલે મનુષ્યે આરોગ્યની ઉન્નતિ સાધવાના ઉપાયો જાણવા અને રોગો ઉપર આક્રમણ કરી તેમનો પરાજય કરવો (૭)

હે રોગી ! તું ડરનો નહિ, તું મરવાનો નથી હું તારું જીવન પૂર્ણ કરું છું. તારા બધા જ અવયવોમાંથી જ્વર અને ક્ષયને દૂર કરું છું. (૮)

શરીરનું દુખવું, અંગનો તાવ, હૃદયરોગ અને ક્ષયરોગ આ બધા તારા શરીરમાંથી દૂર થાવ. (૯)

તારી અંદર બોધ અને પ્રતિબોધ આ બે ઋષિઓ છે. એક સુસ્તી આવવા દેતો નથી અને બીજો જાગૃત રાખે છે આ તારા પ્રાણરક્ષક છે કારણ તે દિવસ રાત જાગે છે. (૧૦)

અહીં તારે પ્રાણાગ્નિની ઉપાસના કરવી તેથી તારી અંદર આત્મારૂપી સૂરજ પ્રકાશિત થતો રહે એમ કરવાથી ગૂઢ અંધારારૂપ મૃત્યુથી તું દૂર થઇશ અને પોતાના પ્રકાશ વડે પ્રકાશિત થઇશ (૧૧)

नमो यमाय नमो अस्तु मृत्यवे नमः पितृभ्य उत ये नयन्ति ।
उत्पारणस्य यो वेद तमग्निं पुरो दधेऽस्मा अरिष्टतातये ॥ १२ ॥
ऐतु प्राण ऐतु मन ऐतु चक्षुरथो बलम् । शरीरमस्य सं विदां तत्पद्भ्यां प्रति तिष्ठतु ॥ १३ ॥
प्राणेनाग्ने चक्षुषा सं सृजेमं समीरय तन्वा३ सं बलेन ।
वेत्थामृतस्य मा नु गान्मा नु भूमिगृहो भुवत् ॥ १४ ॥
मा ते प्राण उप दसन्मो अपानोऽपि धायि ते । सूर्यस्त्वाधिपतिर्मृत्योरुदायच्छतु रश्मिभिः ॥ १५ ॥
इयमन्तर्वदति जिह्वा बद्धा पनिष्पदा । त्वया यक्ष्मं निरवोचं शतं रोपीश्च तक्मनः ॥ १६ ॥
अयं लोकः प्रियतमो देवानामपराजितः । यस्मै त्वमिह मृत्यवे दिष्टः पुरुष जज्ञिषे ।
स च त्वानु ह्वयामसि मा पुरा जरसो मृथाः ॥ १७ ॥

અર્થ — (यमाय नमः) યમને નમસ્કાર હો. (मृत्यवे नमः अस्तु) મૃત્યુને માટે નમસ્કાર હો (उत ये नयन्ति, पितृभ्यः नमः) જે અમને લઈ જાય છે તે પિતરોને નમસ્કાર. (यः उत्पारणस्य वेद) જે પાર લઈ જવું જાણે છે, (तं अग्निं अस्मै अरिष्टतातये पुरः दधे) તે અગ્નિને આ કલ્યાણની વૃદ્ધિ માટે આગળ કરું છું. [૧૨]

(प्राणः आ एतु) પ્રાણ આવે, (मन आ एतु) મન આવે (चक्षुः अथो बल) દૃષ્ટિ અને શક્તિ પણ આવે, (अस्य शरीर विदां स एतु) આ તું શરીર બુદ્ધિની અનુસાર ચાલે (तत् पद्भ्यां प्रति तिष्ठतु) તે પગ વડે પ્રતિષ્ઠાને પ્રાપ્ત થાય. [૧૩]

હે અગ્ને ! (प्राणेन चक्षुषा ससृज) પ્રાણ અને દૃષ્ટિથી સંયુક્ત કર. (तन्वा बलेन इम सं सं ईरय) શરીર અને બળથી તેને પ્રેરીત કર. (अमृतस्य वेत्थ) તું અમૃતને જાણે છે. (मा नु गात) તારો પ્રાણ ચાલ્યો ન જાય. (भूमिगृहः मा नु भुवत्) ભૂમિને ઘર કરનારો ન થા એટલે મરીને માટીમાં મળી ન જતો. [૧૪]

(ते प्राणः मा उपदसत्) તારો પ્રાણ નષ્ટ ન થાય (ते अपान मो अपि धायि) તારો અપાન દબાઈ ન જાય (अधिपतिः सूर्यः रश्मिभिः त्वा उदायच्छतु) અધિપતિ સૂરજ કિરણો વડે તને ઉપર ઉઠાવે. [૧૫]

(पनिष्पदा इयं अन्तः बद्धा जिह्वा) શબ્દ બોલનારી આ મોઢાની અંદર જ બાંધેલી જીભ (वदति) બોલે છે. (त्वया यक्ष्मं) તારી જોડે રહેનારો ક્ષયરોગ અને (तक्मनः च शतं रोपीः) જ્વરની સો પ્રકારની પીડા (निरवोचं) દૂર કરું છું [૧૬]

(अयं अपराजित लोकः देवानां प्रियतमः) આ પરાજીત ન થએલા લોક દેવોનો પ્રિય છે (यस्मै मृत्यवे दिष्टः पुरुषः त्व इह जज्ञिषे) જે લોકના મૃત્યુને નિશ્ચિત પ્રાપ્ત થનારો તું પુરુષ અહીં ઉત્પન્ન થાય છે. (सः च त्वा अनुह्वयामसि) તે તને ફરી બોલાવે છે અને કહે છે કે (जरसः पुरा मा मृथाः) વૃદ્ધત્વ પહેલાં મરતો નહિ. [૧૭]

ભાવાર્થ — યમ અને મૃત્યુને નમસ્કાર હો, તેમ જ જેઓ મૃત્યુની પાછળ લઈ જાય છે તે પિતરોને પણ નમસ્કાર હો. મૃત્યુથી પાર થવાની વિદ્યા જે જાણે છે તે અગ્નિથી કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરે છે (૧૨)

પ્રાણ, મન, ચક્ષુ બળ આ બધી શક્તિઓ શરીરમાં ફરી આવી નિવાસ કરે અને આ શરીર પોતાના પગે ઉભુ થાય. (૧૩)

આ પ્રાણ અને દૃષ્ટિની શક્તિથી યુક્ત થાય શરીરના બળથી તે પ્રેરિત થાય અમૃત પ્રાપ્તિનો ઉપાય જાણું છે તેથી તારો પ્રાણ શીઘ્ર ચાલ્યો જાય નહિ (૧૪)

તારો પ્રાણ અને અપાન તારા શરીરમાં રહેવાથી રહે, સૂરજ પોતાના કિરણો વડે તને ઉપર ઉઠાવે, એટલે જીવન આપે. (૧૫)

પોતાની વાક્શક્તિથી હું કહું છું કે ક્ષય, જ્વર તેમજ બીજી પીડાઓ આ પ્રકારે દૂર કરાય છે (૧૬)

તું દેવોને પ્રિય છે, જો કે આ મૃત્યુલોકમાં જન્મ લેવાના કારણે તું (કોઈ દિ) મરવાનો તો છે જ, તો પણ અમે એમ કહીએ છીએ કે તું ઘરડો થતા પહેલાં ન મર (૧૭)

દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ

આરોગ્યયુક્ત દીર્ઘજીવન

આ સૂક્તમાં આરોગ્યયુક્ત દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાના ઘણા ઉલ્લેખો છે વાચકો તેનુ મનન કરશે તો તેમને ઘણો લાભ થશે. અહીં દીર્ઘાયુ વિષે મુખ્ય પ્રશ્ન આત્મવિશ્વાસનો છે તે વિષે પ્રથમ મંત્રનો નિર્દેશ જોવાલાયક છે—

આત્મવિશ્વાસથી દીર્ઘજીવન

इह एव भव, पूर्वान् पितृन् मा अनुगाः ।
ते असुं दृढं बध्नामि ॥ (મં. ૧)

'અહીં એટલે આ શરીરમા રહે, પ્રાચીન પૂર્વજોની પાછળ જતો નહિ, એટલે જલ્દી મરી જતો નહિ. તારા શરીરમાં પ્રાણને સખત બાંધી રાખુ છુ ' આ મંત્ર સ્પષ્ટ શબ્દો વડે કહે છે કે આત્મવિશ્વાસથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થવામાં મદદ થાય છે. 'તુ મરતો નહિ ' આ તેનેજ કહી શકાય કે જેના આધીન વહેલું અથવા મોડે મરવુ, છે જો માણુસના આધીન તે વાત ન હોય તો, 'આ સમયે મરતો નહિ, વૃદ્ધાવસ્થા પછી મર ' એવી આજ્ઞાઓ નકામી છે આ આજ્ઞાઓ પોકારીને કહે છે કે મનુષ્યની ઇચ્છાશક્તિ ઉપર વહેલા કે મોડા મરવુ તે અવલંબીને છે. 'હું જલ્દી મરવાનો નથી, હું દીર્ઘાયુ થવાનો છુ, હું મારૂં જીવન ધર્મકાર્યમાં સમર્પણ કરવાનો છુ ' આ પ્રકારે મનની સુદૃઢ ભાવના રહે તો અલ્પ આયુમાં સહસા મૃત્યુ ન થાય પણ જો કોઇ વિશ્વની ક્ષણુભંગુરતાનો ખ્યાલ કરતો રહે તો તે પોતે ક્ષણુભંગુર બનશે આત્મવિશ્વાસ એ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્તી માટેના અનુષ્ઠાનોનું મૂળ છે જો આ મૂળ સુદૃઢ હશે તોજ બીજા અનુષ્ઠાનો સિદ્ધ થઇ શકે છે

બીજા મંત્રમાં કહ્યુ છે કે '**उन्मोचन** અને **प्रमोचन** ' આ બે ઉપાય છે, જેઓ વડે આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવન સિદ્ધ થાય છે. આ વિધિ શુ છે તેની શોધ થવી જોઇએ તેમાંથી એક વિધિ આરોગ્ય વધારનારી અને બીજી અકાળમૃત્યુ હરણુ કરનારો છે

કુવિચારોથી અનારોગ્ય

ત્રીજા મંત્રમાં સ્ત્રી પુરુષોને શ્રાપ આપવો, ગાળો આપવી અથવા ખરાબ શબ્દો બોલવા એ સારૂં નથી એમ કહ્યુ છે કોઇનો દ્રોહ કરવો પણુ ઘાતક છે ખરાબ શબ્દો બોલવાથી પહેલાં આપણુ મન ખરાબ વિચારોથી ભરાઇ જાય છે અને જે તેના હીન શબ્દો સાંભળે છે તેઓના મનમાં પણુ તેના જ હીનભાવ ભેગા થાય છે એવી રીતે મનનું સ્વાસ્થ્ય બગાડવા આવા ખરાબ શબ્દો કારણુ થાય છે. મનનુ સ્વાસ્થ્ય બગડવાથી જ શરીરમાં રોગબીજ પ્રવેશ કરે છે અને તે રોગબીજો તેજ કારણે ત્યાં સ્થિર થાય છે

માતાપિતાનું પાપ

માતાપિતાના પાપાચરણથી પણુ રોગ થાય છે તે વાત ચોથા મંત્રમા કહી છે—

मातृकृतात् पितृकृतात् च एनस॰ शोषे । (મં ૪)

'માતા અને પિતાએ કરેલા પાપે તું બિમાર થઇને પડયો છે.' આ મંત્રભાગમાં સ્પષ્ટ કહ્યુ છે કે બીમારીનુ એક કારણુ માતાપિતાનું પાપાચરણુ પણુ છે માતાપિતાના પાપી આચાર વ્યવહારના કારણે બાળકનું શરીર જન્મથી જ નિર્બલ થાય છે અને બાળક જન્મથી બિમારીનું ઘર બની જાય છે. ગૃહસ્થધર્મથી રહેનારા લોકોએ આ મંત્રનો અવશ્ય વિચાર કરવો. કારણુ કે જો તે કંઇ પાપ કરશે તો તે પોતના વંશજોને દુઃખમાં નાખવા બદલ દોષી થશે આ ઉપરથી આપણુને ખબર પડે છે કે વ્યભિચારી, મદ્યપાન વગેરે દુષ્ટ વ્યસનોમા લપટાએલા લોકો પોતે દુઃખ ભોગવે છે એટલુ જ નહિ પણ પોતાના વંશજોને રોગરૂપી સાગરમાં નાંખે છે વેદે આ મંત્ર વડે જનતાના આરોગ્યની બાબતમાં ઘણો સારો ઉપદેશ આપ્યો છે વાચકોએ તેનું મનન અને આચરણુ કરવુ જોઇએ

પાંચમા મંત્રમાં કહ્યુ છે કે—

भेषजं सेवस्व ! त्वा जरदष्टिं कृणोमि । (મં ૫)

'યોગ્ય દવાનુ સેવન કર. એટલી પરેજી પાળીશ તો હું તને દીર્ઘાયુ કરીશ.' શંકા લાવતો નહિ તું પથ્યપાલન કરવાથી જરૂર દીર્ઘાયુ બની જઇશ

માનસશક્તિ

છઠ્ઠા મંત્રમા મનની શક્તિનુ વર્ણન કર્યું છે. તે વિશેષ મહત્ત્વનુ છે—

पुरुष । सर्वेण मनसा सह इह एधि ।
यमस्य दूतो मा मनुगाः । जीवपुरा अधि इहि ॥
(मं. ६)

' हे मनुष्य ! पोतानी बधी मानसिक शक्ति साथे तुं अहीं रहे. यमना दूतोना पाछळ जतो नहि. जीवोनी पुरीमां एटले आ शरीरमां अहीं स्थिर रहे. '

आ मंत्रनो संबंध पहेला मंत्रमां कहेली वात जोडे घणो ज घनिष्ट छे. पोतानी बधी मानसिक शक्ति साथे इच्छापूर्वक ' हुं दीर्घायु बनीश ' एवो निश्चय मनमां करवो जोईए. मननी शक्ति विलक्षण छे, मननी शक्ति जेटली प्रबळ हशे तेटली ज सिद्धि निश्चयथी थई शके छे. मननी कल्पनाथी रोगी मनुष्य नीरोगी अने नीरोगी माणस रोगी बने छे. बळवान् निर्बळ थाय छे अने निर्बळ पण सबळनी जेम कार्य करवामां समर्थ थई जाय छे. मननी आवी विलक्षण शक्ति होवाना कारणे दरेक माणसे मनमां सुविचार धारण करी आरोग्यपूर्ण दीर्घजीवन प्राप्त करवुं. हीन विचारो मनमां आववा देवा नहि. कारण के हीन विचारोथी मनुष्यनुं जीवन क्षीण बने छे. मरणनो विचार कदि मनमां आववा देवो नहि. पूर्ण आरोग्यनो ज विचार मनमां स्थिर करवो.

उन्नतिनो मार्ग

आपणी उन्नतिनो मार्ग कयो छे, तेनुं ज्ञान श्रेष्ठ माणसो पासेथी मेळववुं अने ते मुजब आचरण करवुं. आरोग्य प्राप्तीना मार्गनुं नाम ' उद्‌यनं पन्थाः ' छे, एटले के उच्चतर अवस्था प्राप्त करवानो आ ज मार्ग छे. ते उपरथी ' आरोहणं आक्रमणं ' एटले आ आरोग्यना रस्ता उपर आववुं अने ते रस्ते चालवुं मनुष्य माटे लाभदायक छे—

उद्‌यनं पन्थाः विद्वान् पेहि ।
आरोहणं आक्रमणं जीवतः अयनम् ॥ (मं. ७)

' उन्नतिनो मार्ग जाणीने आ संसारमां रहे. आ मार्ग उपर आववुं अने आ मार्गे ज चालवुं जीवित मनुष्यना माटे लाभकारक छे. ' माटे दरेक माणुसे पोतानुं आरोग्य वधारनार उपायो जाणवा अने तेमनुं आचरण करी पोतानुं जीवन अने आरोग्य वधारवुं. आ प्रकारे वर्तवाथी केटलो लाभ थाय छे, तेनुं वर्णन आठमा मंत्रमां कर्युं छे—

मा बिभेः । न मरिष्यसि । त्वा जरदष्टिं कृणोमि ।
(मं. ८)

जो तुं आ पहेलां कहेला मंत्र ७ मुजब आचरण करीश तो तुं जल्दी मरीश नहि, तुं डरतो नहि, हुं तने दीर्घायु करूं छुं ' जो मनुष्य पहेलां कह्या मुजब आचार करशे तो तेने आवो आशीष जरूर मळशे. वाचको ! स्थिर करी जुओ, तो तमने खबर पडशे के आ सरळ रस्तो छे. पण माणसो प्रलोभनमां पडे छे अने फसाय छे—

मार्गदर्शक बे ऋषिओ

पोतानी अंदर मार्ग बतावनारा बे ऋषिओ बेसेला छे. आ ऋषिओ १० मा मंत्रमां जुओ—

बोधप्रतीबोधौ ऋषी । अस्वप्नः जागृविः ।
तौ प्राणस्य गोप्तारौ दिवानक्तं च जागृताम् ॥
(मं. १०)

' मनुष्यनी अंदर बोध अने प्रतिबोध एटले ज्ञान अने विज्ञान आ बे ऋषिओ छे. तेमनी पासेथी साचुं ज्ञान प्राप्त थाय छे. तेओमांथी एक (अ-स्वप्नः) सुस्त नथी अने बीजो हमेशा जागृत रहे छे. आ बे ऋषिओ मनुष्य प्राणोना रक्षक छे. तेथी तेओ रातदिवस जागृत रहे. ' आ बे ऋषि अहीं जागता रहेवाथी मनुष्य निरोगी, स्वस्थ अने दीर्घजीवन युक्त बने छे. ज्ञान-विज्ञानथी तेने अहींनो व्यवहार केवी रीते करवो तेनुं ज्ञान थई शके छे. सारो व्यवहार करी आ माणस पोतानुं आरोग्य तंदुरस्त राखे छे अने दीर्घायु बने छे. व्यक्तिमां अने समाजमां आ बोध अने प्रतिबोध अथवा ज्ञान अने विज्ञान जागृत रहे ज्यां सुधी तेमनी जागृति रहेशे, त्यां सुधी उन्नति थवी स्वाभाविक छे. माटे कह्युं छे—

गम्भीरात् कृष्णात् तमसः परि उदेहि ॥
(मं. ११)

' घनघोर काळा अंधारारूपी मृत्युमांथी उपर ऊठ ' एटले मृत्युना अंधारामां फसतो नहि. जीवनना प्रकाशमां हंमेश रहे अहीं पहेलां कहेला बे ऋषिओनी मददथी मृत्युथी बचवानो उपदेश छे. कारण के तेओ ज मृत्युने दूर करी दीर्घजीवन आपनारा छे.

मृत्युने दूर करवो

अहीं ध्यानमां राखवा जेवी योग्य एक वात कही छे

કે ' મૃત્યુ અંધારૂં છે ' અને ' જીવન પ્રકાશમય છે. ' આ અનુભવ સત્ય છે. જીવિત મનુષ્યનું પ્રકાશવર્તુળ આકાશભર વ્યાપક હોય છે. આ પ્રકાશવર્તુળ મરણ સમયે ધીમે ધીમે નાનું થતું જાય છે. જ્યારે આ પ્રકાશવર્તુળ અંગુઠા જેટલું રહે છે. તે સમયે મનુષ્ય મરેલો હોય છે. મરનાર માણસને મૃત્યુ પહેલાં થોડા કલાક એવો અનુભવ થાય છે કે જગતને વ્યાપનારો પ્રકાશ હવે ધરતી અંદર જ છે અને બહાર અંધારૂં છે મૃત્યુને છાયારૂપે વર્ણવ્યો છે તેનું કારણ આ છે. આ કંઇ કવિકલ્પના નથી પણ સત્ય વાત છે. પોતે પોતાને અંધારાથી વ્યાપી જવા દેવું ન જોઇએ. તેજ મૃત્યુને દૂર કરવાનું તાત્પર્ય છે. એટલું પ્રકાશનું મહત્ત્વ છે. આ પ્રકાશ પોતાના આત્માનો જ છે બહારનો નથી.

જીવનનું લક્ષણ

જીવને આ લોકમાંથી યમલોકમાં લઇ જનાર પિતરોનું વર્ણન બારમા મંત્રમાં કર્યું છે. તેઓ કૃપા કરે અને અમને (उत्तारण) મૃત્યુને વટાવી જવાના અનુષ્ઠાનમાં મદદ કરે. આ વાત બારમા મંત્રમાં કહ્યા પછી તેરમા મંત્રમાં જીવનનું લક્ષણ બતાવ્યું છે.

' મનુષ્યના શરીરમાં પ્રાણ, મન, ચક્ષુ અને બળ રહે અને તે પોતાના પગની શક્તિથી ઉભો રહે. ' (મં. ૧૩) આ જીવનનું લક્ષણ છે. આ ઉપરથી મૃત્યુનું લક્ષણ પણ જ્ઞાત થાય છે, તે આ પ્રકારે– ' શરીરમાં પ્રાણ, મન, આંખ અને શક્તિ ન રહે અને શરીર પોતાના પગ ઉપર ઉભું રહી શકે નહિ. ' આ શક્તિઓ શરીરમાં હોવી અથવા ન હોવી તેજ જીવન અથવા મૃત્યુ છે. જેથી પહેલાં કહ્યા મુજબ મૃત્યુને દૂર અને જીવનને પાસે કરી શકાય છે.

વાચકો આ મંત્રોનો સારી પેઠે વિચાર કરશે તો તેમને આ સૂક્તમાં કહેલું જીવનવિદ્યાનું જ્ઞાન થઇ શકશે.

ઘાતક પ્રયોગોને દૂર કરાવવા

કાંડ ૫, સૂક્ત ૩૧

(ऋषिः– शुक्रः । देवता– कृत्यादूषणम् ।)

यां ते॑ च॒क्रुरा॒मे पात्रे॒ यां च॒क्रुर्मि॒श्रधा॑न्ये ।
आ॒मे मां॒से कृ॒त्यां यां च॒क्रुः पुन॒ः प्रति॑ हरा॒मि ताम् ॥ १ ॥
यां ते॑ च॒क्रुः कृ॑क॒वाका॑व॒जे वा॒ यां कु॑री॒रिणि॑ ।
अव्यां॑ ते कृ॒त्यां यां च॒क्रुः पुन॒ः प्रति॑ हरा॒मि ताम् ॥ २ ॥
यां ते॑ च॒क्रुरेक॑शफे पशू॒नामु॑भ॒याद॑ति । ग॒र्द॒भे कृ॒त्यां यां च॒क्रुः पुन॒ः प्रति॑ हरा॒मि ताम् ॥ ३ ॥

અર્થ— (यां ते आमे पात्रे चक्रुः) જેને તે કાચા વાસણમાં કરે છે, (यां मिश्रधान्ये चक्रुः) જેને મિશ્ર–ધાન્યમાં કરે છે, (आमे मांसे यां कृत्यां चक्रुः) કાચા માંસમાં જે હિંસાનો પ્રયોગ કરે છે, (तां पुनः प्रति हरामि) તેને હું દૂર કરૂં છું [૧]

(यां ते कृकवाकौ चक्रुः) જેને તેઓ પક્ષિવિશેષમાં કરે છે, (यां वा कुरीरिणि अजे) અથવા જે સીંગડાવાળા ઘેટા અથવા બકરામાં કરે છે (यां कृत्यां ते अव्यां चक्रुः) જે ઘાતક પ્રયોગ તે ઘેટીમાં કરે છે, (तां०) તેને હું દૂર કરૂં છું. [૨]

(यां ते एकशफे चक्रुः) જેને તેઓ એક ખરીવાળા પશુમાં કરે છે, (पशुनां उभयादति) જે પશુઓને નીચે ઉપરના બંને દાંત હોય છે, એવા પશુઓમાં જે પ્રયોગ કરાય છે, (यां कृत्यां गर्दभे चक्रुः) જે ઘાતક પ્રયોગ ગધેડામાં કરાય છે, (तां०) તેને હું દૂર કરૂં છું. [૩]

*

यां ते चक्रुरमूलायां वलगं वा नराच्याम् ।
क्षेत्रे ते कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥ ४ ॥
यां ते चक्रुर्गार्हपत्ये पूर्वाग्नावुत दुश्चितः । शालायां कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥ ५ ॥
यां ते चक्रुः सभायां यां चक्रुरधिदेवने । अक्षेषु कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥ ६ ॥
यां ते चक्रुः सेनायां यां चक्रुरिष्वायुधे । दुन्दुभौ कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥ ७ ॥
यां ते कृत्यां कूपेऽवदधुः श्मशाने वा निचख्नुः ।
सद्मनि कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥ ८ ॥
यां ते चक्रुः पुरुषास्थे अग्नौ संकसुके च याम् ।
म्रोकं निर्दाहं क्रव्यादं पुनः प्रति हरामि ताम् ॥ ९ ॥
अपथेना जभारैणां तां पथेतः प्र हिण्मसि । अधीरो मर्याधीरेभ्यः सं जभाराचित्या ॥ १० ॥

અર્થ — (यां ते अमूलायां चक्रुः) જેને તેઓ અમૂલા ઔષધિમાં કરે છે અને (नराच्यां वा वलगं) નરાચી ઔષધિમાં બળ ઘટાડવાનો જે પ્રયોગ કરે છે (यां कृत्यां ते क्षेत्रे चक्रुः) જે ઘાતક પ્રયોગને તેઓ ખેતરમાં કરે છે, (तां०) તેને હું દૂર કરૂં છું. [૪]

(यां ते गार्हपत्ये चक्रुः) જેને ગાર્હપત્ય અગ્નિમાં કરે છે, (उत दुश्चितः पूर्वाग्नौ) અને જેને ખરાબ રીતે પહેલાં જ પ્રજ્વલિત થએલ અગ્નિમાં કરે છે તેમજ (यां कृत्यां शालायां चक्रुः) જે ઘાતક પ્રયોગશાળામાં કરાય છે, (तां०) તેને હું દૂર કરૂં છું. [૫]

(यां ते सभायां चक्रुः) જેને તેઓ સભામાં કરે છે, (यां अधिदेवने चक्रुः) જેને રમતમાં કરે છે, (यां कृत्यां अक्षेषु चक्रुः) જે ઘાતક પ્રયોગ પાસામાં કરાય છે, (तां०) તેને હું દૂર કરૂં છું. [૬]

(यां ते सेनायां चक्रुः) જેને તેઓ સેનામાં કરે છે, (यां इषु-आयुधे चक्रुः) જે ઘાતક પ્રયોગ બાણ અને ધનુષ્ય ઉપર કરાય છે, (यां कृत्यां दुंदुभे चक्रुः) જે ઘાતક પ્રયોગ દુંદુભિ ઉપર કરાય છે, (तां०) તેને હું દૂર કરૂં છું. [૭]

(यां कृत्यां ते कूपे अवदधुः) જે ઘાતક પ્રયોગ તેઓ કુવામાં કરે છે, (श्मशाने वा निचख्नुः) અથવા જેને સ્મશાનમાં દાટે છે, (यां कृत्यां सद्मनि चक्रुः) અથવા જે ઘાતક પ્રયોગને ઘરમાંજ કરે છે, (तां०) તેને હું દૂર કરૂં છું. [૮]

(यां ते पुरुषास्थे चक्रुः) જેને તેઓ મનુષ્યના હાડકામાં કરે છે, (संकसुके अग्नौ चक्रुः) જે પ્રજ્વલિત અગ્નિમાં કરે છે, (म्रोकं निर्दाहं क्रव्यादं प्रति) ચોરીથી પ્રજ્વલિત કરેલા માંસ ખાનારા અગ્નિ તરફ (पुनः तां प्रति हरामि) ફરી હું તમે પાછો હઠાવું છું. [૯]

(अपथेन एनां आजभार) આ હિંસાને ખરાબ રસ્તે આણેલી છે, (तां पथा इतः प्रहिण्मसि) તેને સારા રસ્તે અહીંથી હટાવીએ છે. (अधीरः मर्याधीरेभ्यः) મૂઢ મનુષ્ય મર્યાદા ધારણ કરનાર પુરુષ પાસેથી (अचित्या संजभार) વિચાર કર્યા વગર ઉપાય મેળવી શકે છે. [૧૦]

ભાવાર્થ— કાચું વાસણ, મિશ્ર ધાન્ય, કાચું માંસ, કૂકવાક પંખી, ઘેટાં-બકરાં, બકરી અથવા ઘેટી, એક ખરીવાળા પશુ, નીચે ઉપર દાંત હોય એવા પશુ, અનેકું, અમૂલા ઔષધિ, નરાચી વનસ્પતિ, ખેતર, ગાર્હપત્ય અગ્નિ, પૂર્વાગ્નિ, ઘર અથવા ઓરડી, સભા, રમવાનું ઠેકાણું, પાસા, સેના, બાણ અને ધનુષ્ય, દુંદુભી, કુવો, સ્મશાન, ઘર, પુરુષના હાડકાં, પ્રદીપ્ત અગ્નિ, માંસને બાળનારો અગ્નિ વગેરે ઠેકાણે દુષ્ટ લોકો ઘાતક પ્રયોગ કરે છે. તેમાંથી બચવા માટે ઉપાય કરવા જોઇએ. (૧-૯)

આ ઘાતક પ્રયોગો ખરાબ રસ્તે જ થયા કરે છે; જો કે બીજાઓએ કુમાર્ગથી એવા પ્રયોગો કર્યા તો પણ તેમને સારી રીતે દૂર કરવા ઉપાય આપણે કરવા જોઇએ મનુષ્ય પોતે ઉપાય ન જાણતો હોય તો જ્ઞાની પુરુષો પાસેથી ઉપાય જાણી લેવા. (૧૦)

यश्चकार न शशाक कर्तुं शश्रे पादमङ्गुरिम् । चकार भद्रमस्मभ्यमभगो भगवद्भ्यः ॥ ११ ॥
कृत्याकृतं वलगिनं मूलिनं शपथेय्यम् । इन्द्रस्तं हन्तु महता वधेनाग्निर्विध्यत्वस्तया ॥ १२ ॥

અર્થ—(यः कर्तुं चकार) જેણે હિંસા કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો, તે (न शशाक) તે તેમાં ફાવ્યો નહિ પણ (पादं अंगुरिं शश्रे) તેણે જ પગ અને આંગળીઓ તોડી છે. (अभगः) તે અભાગિયાએ તો, (अस्मभ्यं भगवद्भ्यः भद्रं चकार) અમો સૌભાગ્યશાળીઓ માટે તો તેણે કલ્યાણ જ કર્યું છે. [૧૧]

(इंद्रः वलगिनं) ઇંદ્ર આ નીચ (मूलिनं शपथेय्यं) મૂળમાં દુઃખ આપનાર અને ગાળો આપનારાઓને (महता वधेन हन्तु) મોટા વધોપાયથી મારી નાખે અને (अग्निः अस्तया विध्यन्तु) અગ્નિ અસ્ત્રથી વિંધે [૧૨]

ભાવાર્થ— જે બીજાની હિંસા કરવા પ્રયાસ કરે છે તે બીજાના પહેલા પોતાની જ હિંસા કરે છે. જે બીજાની હિંસા કરવા ઇચ્છે છે તે અભાગીઓ છે તેનાથી ઇશ્વરભક્ત હોવાના કારણે જે ભાગ્યવાન છે તેમનો લાભ જ થાય છે. (૧૧)

ઇશ્વરજ નીચ માણસને દંડ આપશે (૧૨)

દીર્ઘજીવન અને તેજસ્વિતા

કાંડ ૫, સૂક્ત ૨૮

(ऋषि – अथर्वा । देवता– त्रिवृत ।)

नव प्राणान्नवभिः सं मिमीते दीर्घायुत्वाय शतशारदाय ।
हरिते त्रीणि रजते त्रीण्ययसि त्रीणि तपसाविष्ठितानि ॥ १ ॥
अग्निः सूर्यश्चन्द्रमा भूमिरापो द्यौरन्तरिक्षं प्रदिशो दिशश्च ।
आर्त्तवा ऋतुभिः संविदाना अनेन मा त्रिवृता पारयन्तु ॥ २ ॥
त्रयः पोषास्त्रिवृति श्रयन्तामनक्तु पूषा पयसा घृतेन ।
अन्नस्य भूमा पुरुषस्य भूमा भूमा पशूनां त इह श्रयन्ताम् ॥ ३ ॥

અર્થ— (शतशारदाय दीर्घायुत्वाय) સો વરસના દીર્ઘજીવન માટે (नव प्राणान् नवभिः सं मिमीते) નવ પ્રાણોને નવ ઇંદ્રિયોની સાથે સમાનતાથી મેળવે છે (हरिते त्रिणि, रजसि त्रिणि, अयसि त्रिणि) સોનામાં ત્રણ, ચાંદીમાં ત્રણ અને લોખંડમાં ત્રણ (तपसा आविष्ठितानि) ઉષ્ણતાથી વિશેષ પ્રકારે રહેલા છે. [૧]

અગ્નિ, સૂરજ, ચંદ્રમા, ભૂમિ, જલ, દ્યો, અંતરિક્ષ (प्रदिश दिशः) અને ઉપદિશાઓ, દિશા (ऋतुभिः संविदानाः आर्तव) ઋતુઓ જોડે મળેલા ઋતુના વિભાગ (अनेन त्रिवृता मा पारयन्तु) આ ત્રણે વડે મને પાર લઇ જાય [૨]

(त्रिवृति त्रयः पोषाः श्रयन्तां) આ ત્રણ દોરાના યજ્ઞોપવીતમાં ત્રણ પુષ્ટિઓ મળી રહે (पूषा पयसा घृतेन अनक्तु) પૂષા દૂધ અને ઘીથી અમને ભરપૂર કરે (अन्नस्य भूमा) અન્નની વિપુલતા, (पुरुषस्य भूमा) પુરુષોની અધિકતા તેમજ (पशूनां भूमा) પશુઓની સમૃદ્ધિ (ते इह श्रयन्तां) તારે ત્યાં આ બધું સ્થિર રહે [૩]

ભાવાર્થ— દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તી માટે નવ પ્રાણોને નવ ઇંદ્રિયોમાં સમ પ્રમાણમાં સ્થિર કરીએ છીએ સુવર્ણના ત્રણ, ચાંદીના ત્રણ અને લોખંડના ત્રણ મળી નવ દોરા ઉષ્ણતાથી ભેગા જોડી દઇએ છીએ આ સોનાનું યજ્ઞોપવીત થાય છે (૧)

જેના ત્રણે દોરામાં અનુક્રમે ભૂમિ, જલ, અગ્નિ, ચંદ્ર, અંતરિક્ષ, સૂર્ય, દ્યુલોક, દિશા, ઉપદિશાઓ અને ઋતુઓ વગેરે કાલ-વિભાગ આ નવ તત્ત્વો રહે છે, તે ત્રણ દોરાનું યજ્ઞોપવીત મને દુઃખોમાંથી પાર કરી દીર્ઘજીવન આપે (૨)

આ ત્રણ દોરાના ઉપવીત વડે ત્રણ પુષ્ટિઓ મળે છે પોષણકર્તા પરમેશ્વર અમને દૂધ અને ઘી ભરપૂર આપે અન્નની પુષ્ટિ, મનુષ્યોની સહાયતા, પશુઓની વિપુલતા આ ત્રણ પુષ્ટિઓ અમને અહે પ્રાપ્ત થાય. (૩)

इममादित्या वसुना समुक्षतेममग्ने वर्धय वावृधानः ।
इममिन्द्र सं सृज वीर्येणास्मिन्त्रिवृच्छ्रयतां पोषयिष्णु ॥ ४ ॥
भूमिष्ट्वा पातु हरितेन विश्वभृदग्निः पिपर्त्वयसा सजोषाः ।
वीरुद्भिष्टे अर्जुनं संविदानं दक्षं दधातु सुमनस्यमानम् ॥ ५ ॥
त्रेधा जातं जन्मनेदं हिरण्यमग्नेरेकं प्रियतमं बभूव सोमस्यैकं हिंसितस्य परापतत् ।
अपामेकं वेधसां रेत आहुस्तत्ते हिरण्यं त्रिवृदस्त्वायुषे ॥ ६ ॥
त्र्यायुषं जमदग्नेः कश्यपस्य त्र्यायुषम् । त्रेधामृतस्य चक्षणं त्रीण्यायूंषि तेऽकरम् ॥ ७ ॥
त्रयः सुपर्णास्त्रिवृता यदायन्नेकाक्षरमभिसंभूय शक्राः ।
प्रत्यौहन्मृत्युममृतेन साकमन्तर्दधाना दुरितानि विश्वा ॥ ८ ॥

અર્થ — હે (आदित्याः) આદિત્યો ! (इमं वसुना सं उक्षत) આને તમે વસુઓ વડે સિંચો હે અગ્ને ! (वावृधानः इमं वर्धय) તું પોતે વધતો એને વધાર હે ઇંદ્ર ! (इमं वीर्येण सं सृज) આને વીર્યથી યુક્ત કર. (अस्मिन् पोषयिष्णु त्रिवृत् श्रयतां) એનામાં પોષણ કરનાર ત્રણ દોરાનું યજ્ઞોપવીત સ્થિર રહે [૪]

(भूमिः हरितेन त्वा पातु) ભૂમિ સુવર્ણ દ્વારા તારું રક્ષણ કરે. (विश्वभृत् सजोषा अग्निः अयसा पिपर्तु) બધાનું પોષણ કરનારો પ્રેમમય અગ્નિ લોખંડ દ્વારા તને પૂર્ણ કરે (वीरुद्भिः संविदानं अर्जुनं सुमनस्यमानं दक्षं) ઔષધિઓ વડે પ્રાપ્ત થનારું કલંકરહિત શુભસંકલ્પમય બળ (ते दधातु) તારા માટે ધારણ કરે [૫]

(इदं हिरण्यं जन्मना त्रेधा जातं) આ સોનું જન્મથી જ ત્રણ પ્રકારે ઉત્પન્ન થયું. તેમાંથી (एकं अग्नेः प्रियतमं बभूव) એક અગ્નિને ઘણું વહાલું થયું (एकं हिंसितस्य सोमस्य परापतत्) બીજું નીચોવેલા સોમમાંથી બહાર નીકળે છે (एकं वेधसां अपां रेतः आहुः) ત્રીજું સારભૂત જળનું વીર્ય છે એમ કહે છે. (तत् त्रिवृत् हिरण्यं) તે ત્રણ પ્રકારનું સોનું (ते आयुषे अस्तु) તારા જીવન માટે થાય. (૬)

(जमदग्नेः त्र्यायुषं) જમદગ્નિનું ત્રણ પ્રકારનું જીવન, (कश्यपस्य त्र्यायुषं) કશ્યપનું ત્રણ પ્રકારનું જીવન આ (अमृतस्य त्रेधा चक्षणं) અમૃતનું ત્રણ પ્રકારનું દર્શન છે. તેથી (ते त्रीणि आयूंषि अकरं) તારા માટે ત્રણ આયુ કરું છું. [૭]

(यत् शक्राः त्रयः सुपर्णाः) જ્યારે શક્તિશાળી ત્રણ સુપર્ણ (त्रिवृता एकाक्षरं अभि संभूय आयन्) ત્રણ પ્રકારના થઈ એક અક્ષરમાં બધી પ્રકારે મળી રહ્યા છે, તે (अमृतेन साकं विश्वा दुरितानि अन्तर्दधानाः) અમૃતની સાથે બધા અનિષ્ટોને મટાડી (मृत्यु प्रति औहन्) મોતને દૂર કરે છે [૮]

ભાવાર્થ — આદિત્ય અમને બધા વસુઓની શક્તિ આપે અગ્નિ અમારી વૃદ્ધિ કરે ઇંદ્ર વીર્ય વધારે આ પ્રકારે આ ત્રણ દોરાનું યજ્ઞોપવીત બધા દુઃખોને પાર કરનારું અમારા ઉપર સ્થિર રહે (૪)

સુવર્ણના દોરાથી ભૂમિ રક્ષણ કરો લોખંડના દોરાથી બધાનો પોષક અગ્નિ અમારી પૂર્ણતા કરે, તેમજ ચાંદીના દોરાથી ઔષધીઓની શક્તિની સાથે અમને ઉત્તમ મનયુક્ત બળ પ્રાપ્ત થાય (૫)

સ્વભાવથી જ સોનું ત્રણ પ્રકારનું છે એક અગ્નિ માટે પ્રિય છે, બીજું સોમરસના રૂપે પ્રાપ્ત થાય છે અને ત્રીજું સારભૂત, જળ જે વીર્યરૂપે શરીરમાં રહે છે આ ત્રણ પ્રકારનું સુવર્ણ છે તે મારું જીવન વધારનારું થાય (૬)

જમદગ્નિ અને કશ્યપની બાલ, યૌવન અને વૃદ્ધત્વ આ ત્રણ અવસ્થા વ્યાપનારી ત્રણ પ્રકારની આયુ, માનો, અમૃતનો સાક્ષાત્કાર કરનારી છે એવી ત્રણ પ્રકારની આયુ અમને પ્રાપ્ત થાય (૭)

ત્રણ મોટી શક્તિઓ છે જે એક અક્ષરમાં રહે છે, તે અમૃત વડે બધા અનિષ્ટો દૂર થાય છે અને તે વડે મૃત્યુને દૂર કરી શકાય છે (૮)

दिवस्त्वा पातु हरितं मध्यात्त्वा पात्वर्जुनम् । भूम्या अयस्मयं पातु प्रागाद्देवपुरा अयम् ॥ ९ ॥
इमास्तिस्रो देवपुरास्तास्त्वा रक्षन्तु सर्वतः । तास्त्वं बिभ्रद्वर्चस्व्युत्तरो द्विषतां भव ॥ १० ॥
पुरं देवानाममृतं हिरण्यं य आबेधे प्रथमो देवो अग्रे ।
तस्मै नमो दश प्राचीः कृणोम्यनु मन्यतां त्रिवृदाबधे मे ॥ ११ ॥
आ त्वा चृतत्वर्यमा पूषा बृहस्पतिः । अहर्जातस्य यन्नाम तेन त्वाति चृतामसि ॥ १२ ॥
ऋतुभिष्ट्वार्तवैरायुषे वर्चसे त्वा । संवत्सरस्य तेजसा तेन संहनु कृण्मसि ॥ १२ ॥
घृतादुल्लुप्तं मधुना समक्तं भूमिदृंहमच्युतं पारयिष्णु ।
भिन्दत्सपत्नानधरांश्च कृण्वदा मा रोह महते सौभगाय ॥ १४ ॥

અર્થ— (हरितं त्वा दिवः पातु) સોનું તારું દ્યુલોકથી રક્ષણ કરે, (अर्जुनं त्वा मध्यात् पातु) શ્વેત તારું અંતરિક્ષથી રક્ષણ કરે, (अयस्मयं भूम्याः पातु) લોહમય ભૂમિસ્થાનથી તારું રક્ષણ કરે. (अयं देव-पुराः प्रागात्) આ દેવોની પુરીઓમાં પ્રાપ્ત થયું છે. [૯]

(इमाः तिस्रः देव-पुराः) આ ત્રણ દેવ નગરીઓ છે, (ताः सर्वतः त्वा रक्षन्तु) તે બધા પ્રકારે તારું રક્ષણ કરે. (त्वं ताः बिभ्रत् वर्चस्वी) તું તેમને ધારણ કરી તેજસ્વી થઈ (द्विषतां उत्तरः भव) વેરીઓ કરતાં શ્રેષ્ઠ બન. [૧૦]

(देवानां हिरण्ययं पुरं अमृतं) દેવોની સુવર્ણમય નગરી અમૃતરૂપ છે. (यः प्रथमः देवः अग्रे आबेधे) જે પહેલા દેવે બધાની પહેલા એમને બાંધ્યા હતા, (तस्मै दश प्राचीः नमः कृणोमि) તેને મારી દશ આંગળીઓ જોડી નમસ્કાર કરું છું. (त्रिवृत् मे आबधे, अनुमन्यतां) આ ત્રણ દોરાનું યજ્ઞોપવીત મારા શરીર ઉપર બાંધુ છું, તે માટે અનુમતિ આપો. [૧૧]

અર્યમા, પૂષા, બૃહસ્પતિ (त्वा आ चृततु) તને બાંધે. (अहः जातस्य यत् नाम) દરરોજ નિર્માણ થનારાનું જે નામ છે, (तेन त्वा अति चृतामसि) તેનાથી તને અત્યંત સુદૃઢ બાંધીએ છીએ. [૧૨]

(आयुषे वर्चसे) આયુ અને તેજના માટે (ऋतुभिः आर्तवैः) ઋતુઓ અને ઋતુ વિભાગોથી અને (संवत्सरस्य तेन तेजसा) સંવત્સરના તે તેજથી (सं-हनु कृण्मसि) સંયુક્ત કરું છું. [૧૩]

(घृतात् उल्लुप्तं) ઘી થી ભરેલો, (मधुना समक्तं) મધુથી સિંચેલો (भूमिदृंह अच्युतं पारयिष्णु) ભૂમિની સમાન સ્થિર અને પાર લઈ જનારો (सपत्नान् भिन्दत्) દુશ્મનોને છિન્નભિન્ન કરનારો અને તેમને (अधरान् कृण्वत् च) નીચે કરનારો તું (महते सौभगाय मा आरोह) મોટા સૌભાગ્ય માટે મારા ઉપર આરોહણ કર. [૧૪]

ભાવાર્થ— સોનું દ્યુલોકમાંથી, ચાંદી અંતરિક્ષમાંથી અને લોખંડ ભૂમિમાંથી તારું રક્ષણ કરે. આ દેવોની નગરીઓ જ પ્રાપ્ત થઇ છે. (૯)

આ ત્રણ દેવનગરીઓ છે. તે ત્રણે બધાનું રક્ષણ કરે તેમને ધારણ કરનારો તેજસ્વી બની શત્રુઓને નીચે કરી નાંખે છે. (૧૦)

દેવોની સુવર્ણમય નગરી અમૃતથી પરિપૂર્ણ છે. જે પહેલો દેવ એને બધાથી પહેલા સ્થિર કરે છે, તેને હાથ જોડી નમસ્કાર કરીએ છીએ આ ત્રણ દોરાઓનું યજ્ઞોપવીત હું પોતાના શરીર ઉપર બાંધુ છું, મને અનુમતિ આપો (૧૧)

અર્યમા, પૂષા, બૃહસ્પતિ અને દિવસમાં પ્રકાશનારો સૂરજ આ બધા દેવો યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવા માટે તને અનુમતિ આપે. (૧૨)

સંવત્સર, ઋતુ અને બીજા કાલવિભાગોના તેજથી તને સંયુક્ત કરી તને દીર્ઘ આયુ અને ઉત્તમ તેજ આપે છે. (૧૩)

આ ઘૃતાદિ પૌષ્ટિક પદાર્થોથી યુક્ત, મધ વગેરે મધુર પદાર્થોથી પરિપૂર્ણ, ભૂમિ સમાન સુદૃઢ, ન પડવા દેનારો અને બધા દુ:ખોને પાર કરનારો છે. આ શત્રુઓને છિન્નભિન્ન કરી નીચે પાડી નાંખે છે. આ ઉપવીત મહાન્ સૌભાગ્ય મને આપી મારા ઉપર રહે. (૧૪)

દીર્ઘજીવન અને તેજસ્વિતા

યજ્ઞોપવીતનું ધારણ

આ સૂક્તમાં યજ્ઞોપવીતનું મહત્ત્વ વર્ણન કર્યું છે યજ્ઞોપવીનના વર્ણન વિષે ઘણા ઓછા મંત્રભાગ વેદોમાં છે. પણ આ સંપૂર્ણ સૂક્ત દીર્ઘજીવન અને તેજસ્વિતાનો ઉપદેશ આપવા સાથે યજ્ઞોપવીતના મહત્ત્વનું વર્ણન કરી રહ્યું છે, તેથી આ સૂક્તનું મહત્ત્વ વિશેષ છે આ સૂક્તનું પાઠ કરી વાચકો યજ્ઞોપવીતનું મહત્ત્વ જાણે અને યજ્ઞોપવીત ધારણ કરતી વેળા મનમાં સમજે કે હું એટલા મહત્ત્વનું આ યજ્ઞચિહ્ન ધારણ કરી રહ્યો છું

ત્રણ દોરા

બધા જાણે છે કે યજ્ઞોપવીતમાં ત્રણ દોરા હોય છે અને પ્રત્યેક દોરામાં પણ ત્રણ ત્રણ દોરા હોય છે એટલે બધા મળી નવ દોરા થયા આ ત્રણ દોરા આ પ્રકારે બન્યા છે—

हरिते त्रीणि, रजते त्रीणि, अयसि त्रीणि । (मं १)

'સોનાના ત્રણ ચાંદીના ત્રણ અને લોખંડના ત્રણ' એટલે પ્રત્યેક દોરાની અંદર સોનું, ચાંદી અને લોખંડની તાર હોય આ પ્રકારે ત્રણ ધાતુઓથી બનેલું આ યજ્ઞોપવીત હોવું જોઈએ 'अयस्' શબ્દનો પ્રસિદ્ધ અર્થ લોખંડ એમ છે પણ તેનો બીજો અર્થ 'રક્ત ધાતુ' એવો પણ થાય છે એટલે તેનો અર્થ તાંબુ પણ થઈ શકે છે

સોનાનું યજ્ઞોપવીત

આ યજ્ઞોપવીત સોનું, ચાંદી અને તાંબાનું બને અથવા સોનું, ચાંદી અને લોખંડનું બને તે વિષે વધારે શોધખોળ થવી જોઈએ આ ત્રણ ધાતુઓ આ પ્રકારે શરીર ઉપર ધારણ કરવાથી શરીરમાં ઝીણો એવો વિજળીપ્રવાહ શરૂ થાય છે તેથી શરીરની તંદુરસ્તી બળ અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થવું સંભવનીય છે આ ત્રણ ધાતુઓના તાર (**तपसा आविष्टितानि**) ઉષ્ણતાથી પરસ્પર જોડાએલા હોય અને એક બીજા જોડે જોડાએલી સ્થિતિમાં જ રહે, તો જ તે તાર કાર્ય કરતા થાય જે પ્રકારે—

ઇન્દ્રિય અને પ્રાણ

शतशारदाय दीर्घायुत्वाय नव प्राणान् नवभि संमिमीते । (मं १)

'સો વરસના દીર્ઘજીવન માટે જેમ નવ પ્રાણોને નવ ઇંદ્રિયોમાં મેળવવા જોઈએ' એટલે દીર્ઘજીવન જો મેળવવું હોય તો પ્રાણ શરીરથી, ઇંદ્રિયોથી, અવયવોથી જલ્દી વિખુટા ન પડે એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ એટલે પ્રાણને શરીરના બધા અવયવોમાં કાર્ય કરવા યોગ્ય બનાવવો જોઈએ આ વાત પ્રાણાયામથી ઉત્પન્ન થનારા અગ્નિ વડે બને છે જે પ્રાણાયામથી પોતાની શક્તિ વધારતા નથી, તેમના કોઈ પણ અવયવમાં પ્રાણશક્તિ કાર્ય કરી શકતી નથી એમ થવાથી તે અવયવો પોતાનું કાર્ય કરવામાં અસમર્થ બને છે કેટલાક માણસોના કેટલાક અવયવો નબળા હોય છે, તેનું આજ કારણ છે આજ કમજોરી જીવનને પણ ક્ષીણ બનાવે છે

આ પ્રકારે ત્રણ ધાતુના નવ દોરાઓ ઉષ્ણતાના કારણે ભેગા થઈ શરીરનું આરોગ્ય બળ અને જીવન વધારે છે અને શરીરમાં ઉત્સાહ કાયમ રાખે છે આ યજ્ઞોપવીતના નવ દોરામાં નીચે નામો આપેલી નવ દેવતાઓ રહે છે—

अग्निः सूर्यश्चन्द्रमा भूमिरापो द्यौरन्तरिक्षं प्रदिशो दिशश्च । आर्तवा ऋतुभि संविदाना अनेन मा त्रिवृता पारयन्तु ॥ (मं २)

'ભૂમિ-અગ્નિ-જલ, અંતરિક્ષ-ચંદ્રમા-દિશાઓ અને દ્યૌ, સૂરજ અને ઋતુઓ આ નવ દેવતાઓ આ ત્રણ દોરાના યજ્ઞોપવીતમાં રહી મને દુઃખોથી પાર કરે.'

પૃથ્વી સ્થાનના ત્રણ દેવો, અંતરિક્ષના ત્રણ દેવો અને દ્યુલોકના ત્રણ દેવો, આ બધા નવ દેવ યજ્ઞોપવીતના નવ દોરામાં રહી મને દુઃખોની પાર કરે એવી ઇચ્છા આ મંત્રમાં પ્રગટ થઈ છે યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવાનો આશય એટલા દેવતાઓનું તેજ અને વીર્ય પોતાની અંદર ધારણ કરવું તેમજ તેમના વિષે પોતાનું કર્તવ્ય કરવું યજ્ઞોપવીત કેવળ ભૂષણ તરીકે પહેરવાનું નથી, આ તો મોટી જવાબદારીનું કાર્ય છે ત્રણલોક અને તેમાં રહેતી બધી દૈવી શક્તિઓ જોડે પોતાનો સંબંધ વ્યક્ત કરવા માટે આ ત્રિવૃત્ત સૂત્ર ધારણ કરાય છે આ સંબંધના કારણે આપણું તેમના પ્રત્યેનું કર્તવ્ય જાણવું અને તેમની પાસેથી દિવ્ય તેજ પ્રાપ્ત કરવું જે તેમ કરશે નહિ, તેના માટે યજ્ઞોપવીત યજ્ઞોપવીત રહેતું નથી, યજ્ઞોપવીત ધારણ કરનારાઓએ આ મંત્રનો ઉપદેશ

અવશ્ય ધારણ કરવા જેવો છે. આ યજ્ઞોપવીતમાં ત્રણ પ્રકારની પોષણ શક્તિઓ છે, તે વિષે નીચેનો મંત્ર જુઓ—

त्रयः पोषाः त्रिवृति श्रयन्ताम् ।
अन्नस्य भूमा । पुरुषस्य भूमा । पशूनां भूमा ।
(मं. ३)

" ત્રણ પુષ્ટિઓ આ ત્રણ દોરાની યજ્ઞોપવીતના આસરે રહે. અન્નની વિપુલતા, અનુયાયી માણસોની વિપુલતા અને પશુઓની વિપુલતા. " આ ત્રણે વિપુલતાઓ આ યજ્ઞોપવીતના આસરે રહે.

યજ્ઞોપવીત ધારણ કરનારા યજ્ઞ કરે છે, તે યજ્ઞમાં ઘણા માણસો સંમિલિત થાય છે અને સંગઠના થઇ મનુષ્યોની સંઘશક્તિ વધે છે. યજ્ઞના કારણે પર્જન્ય વગેરે સારી રીતે થાય છે, તેથી પુષ્કળ અન્ન પ્રાપ્ત થાય છે. યજ્ઞમાં દૂધ, ઘી હવન માટે જોઇએ તેથી ગાય વગેરે ઘણાં પશુઓ લાવવામાં આવે છે, પશુઓની શક્તિ વધારવામાં આવે છે તે કારણે પશુઓની ઉન્નતિ થાય છે. આ ત્રણ લાભ યજ્ઞથી થાય છે અને યજ્ઞનો અધિકાર આ યજ્ઞોપવીતથી પ્રાપ્ત થાય છે, તેથી યજ્ઞોપવીતથી ઉપરના લાભો થાય છે એમ આ મંત્રમાં કહ્યું છે.

ચોથા મંત્રમાં કહ્યું છે કે 'આદિત્યથી શક્તિ, અગ્નિથી વૃદ્ધિ અને ઇન્દ્રથી વીર્ય પ્રાપ્ત થાવ ' અને આ ત્રણ દોરાના યજ્ઞોપવીત વડે અમારું સારી રીતે પોષણ થાય આ યજ્ઞોપવીતના એક એક દોરામાં એક એક દેવતાની શક્તિ છે, માટે જે મનુષ્ય આ ભાવનાથી યજ્ઞોપવીત ધારણ કરે છે તેને ઘણો લાભ થાય છે. તે વિષે નીચેનો મંત્ર જુઓ—

भूमिः हरितेन पातु ।
अग्निः अयसा पिपर्तु ।
अर्जुनं वीरुद्भिः दक्षं दधातु । **(मं. ५)**

' ભૂમિ સોનાના દોરાથી રક્ષણ કરે, લોખંડ અથવા તાંબાના દોરાથી અગ્નિ પૂર્ણતા કરે, તેમજ ચાંદીના દોરાથી ઔષધિઓની મદદથી બળ ધારણ થાય. " આ પ્રકારે આ ત્રણ દેવો યજ્ઞોપવીતના ત્રણ દોરામાં રહી મનુષ્યની ઉન્નતિ કરે છે. એટલે યજ્ઞોપવીત ફક્ત દોરાઓ વડે બનેલું નથી પણ આ દેવતાઓની શક્તિથી બન્યું છે, આ ભાવ અહીં જોવા જેવો છે. જે યજ્ઞોપવીતને ફક્ત દોરાઓ સમજે છે તેઓ તેનું મહત્ત્વ જાણતા નથી. જે સોનું, ચાંદી, તાંબુ અથવા લોખંડથી બનેલા યજ્ઞોપવીતને કેવળ ભૂષણરૂપે ધારણ કરશે તેમને શરીરમાં વિદ્યુત્સંચાર થવાના કારણે નિઃસંશય લાભ તો થશે. પણ જે સોનાનું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવા સમર્થ નથી, તેઓએ દોરાનું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવું, પણ તે ધારણ કરતી વેળા એવી ભાવનાથી ધારણ કરવું કે જેથી તેમના મનોબળથી આકર્ષિત થએલી ઉપર કહેલ દેવતાઓ તેને અવશ્ય સહાયતા આપશે.

છઠ્ઠા મંત્રમાં સોનાના ત્રણ ભેદ કહ્યા છે, પહેલો સુવર્ણ એટલે સોનું, બીજો સોમાદિ ઔષધિઓનો રસ અને ત્રીજો શરીરમાં જે વીર્ય હોય છે તે. યજ્ઞોપવીત ધારણ કરનારાઓએ આ ત્રણે પ્રકારનું સોનું મેળવવું, તેમના માટે યોગ્ય છે. બ્રહ્મચર્ય વડે વીર્ય સ્થિર કરવું, શરીરમાં વીર્ય વધારવું અને ઉર્ધ્વરેતા બનવું. શરીરના પોષણ માટે સોમાદિ ઔષધિઓના રસ, કંદ-મૂળ, ફલ વગેરેનું જ સેવન કરવું અને તેની સાથે દૂધ, ઘી, વગેરે હવિષ્ય પદાર્થો સેવન કરવા, એટલે મદ્યમાંસનું સેવન ન કરવું, અને ત્રીજું સોનું એટલે ધન વગેરે પ્રાપ્ત કરવું. આ ત્રણ પદાર્થો આ મંત્રમાં ઉપલક્ષણ રૂપ છે અને તેથી ' **वीर्य, अन्न अने धन** ' નો બોધ થાય છે. યજ્ઞોપવીત ધારણ કરનારાઓએ આ ત્રણે ઉચિત પ્રમાણમાં મેળવવા. યજ્ઞોપવીત ધારણ કરનારાઓ ઉપર આ જવાબદારી હોય છે.

મનુષ્યની બાળ, જુવાન અને વૃદ્ધાવસ્થા એવી ત્રણ સ્થિતિઓ હોય છે, યજ્ઞોપવીતના ત્રણ દોરાથી આ ત્રણ સ્થિતિનો બોધ થાય છે. આ ત્રણ અવસ્થાઓમાં બ્રહ્મચર્ય પાલન પૂર્વક ધર્માનુષ્ઠાન કરવાથી યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવાનું સાર્થક થાય છે. આ વાત સાતમા મંત્રમાં ' **त्र्यायुषं** ' ' **त्रीणि आयूंषि ते अकरम् ।** ' (મં. ૭) આ શબ્દોથી વ્યક્ત થાય છે. બાલ્ય, તારુણ્ય અને વાર્ધક્ય આ જીવનની ત્રણે અવસ્થાઓ ત્રણ આયુના નામથી આ મંત્રમાં કહી છે. જે પ્રકારે આખા યજ્ઞોપવીતમાં એકજ દોરો ત્રણ દોરામાં પરિણત થયો છે, તેજ પ્રકારે મનુષ્યના ધર્માચરણનું એકજ સૂત્ર પ્રથમ કહેલા ત્રણે આયુમાં જીવનરૂપ થઇ જવું જોઇએ

ॐ કારની ત્રણ શક્તિઓ

એકજ ' ॐ ' રૂપી અક્ષરમાં ' **अ-उ-म्** ' આ ત્રણ મહાન્ શક્તિ રહે છે. ' **त्रयः...एकाक्षरं...आयन्** '

(મં. ૮) ત્રણ શકિતઓ એકજ અક્ષરમાં વસેલી છે. આ ત્રણે શકિત મૃત્યુને દૂર કરે છે અને અનિષ્ટ-દુઃખો વગેરેને હટાવે છે. ૐ કાર નામના એકજ અક્ષરમાં અકાર-ઉકાર-મકાર નામની ત્રણ શકિતઓ છે. આ ત્રણ અક્ષરો યજ્ઞોપવીતના ત્રણ દોરા સમજવા. જે પ્રકારે આ ત્રણ અક્ષરોમાં એકરૂપ સંયોગથી ૐકારરૂપ મહાનાદ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પ્રકારે આ ત્રણ દોરાઓ મળી એક યજ્ઞોપવીત થાય છે, તેથી આ યજ્ઞોપવીત ઉપર કહેલી ત્રણ શકિતઓનો બોધ આપે છે. 'अ-उ-म्' આ ત્રણ અક્ષરોથી ક્રમે 'जागृत्-स्वप्न-सुषुप्ति' આ ત્રણ અવસ્થાઓનો બોધ થાય છે. મનુષ્યનું સંપૂર્ણ જીવન આ ત્રણ અવસ્થાઓમાં વ્યાપ્ત છે, માનો કે મનુષ્યનું જીવનરૂપ જે એક મોટું યજ્ઞોપવીત છે તેના ત્રણ દોરા 'જાગૃત્-સ્વપ્ન-સુષુપ્તિ' આ ત્રણ અવસ્થાઓ છે. તેમને યજ્ઞરૂપ બનાવવાનું કાર્ય યજ્ઞોપવીત ધારણ કરનારાઓએ અવશ્ય કરવું જોઈએ. अ-उ-म् ના અનેક અર્થ છે, તેમનો વિચાર અહીં વાચકો કરશે તો તેમને સમજાશે કે યજ્ઞોપવીત વડે તે ધારણ કરનારાઓ ઉપર કેટલા શુભ કર્મો કરવાનો ભાર મુકાયો છે. વિસ્તારની બીતિથી અમે આ ત્રણ અક્ષરોના તત્ત્વજ્ઞાનનો વિચાર અહીં કરી લેખ લંબાવતા નથી. ૐ કાર વિષે ઘણા ગ્રંથો લખાયા છે, વાચકો જો તેમના આશયને અહીં વિચાર માટે ધ્યાનમાં લેશે તો આ મંત્રમાં કેટલો મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપદેશ અપાયો છે તેનો તેમને ખ્યાલ આવશે.

દેવોનું નગર

हरितं दिवः पातु । अर्जुनं मध्यात् पातु ।
अयस्मयं भूम्याः पातु ॥ (મં. ૯)

સોનું દ્યુલોકમાંથી, ચાંદી મધ્યભાગથી અને લોખંડ ભૂમિ સ્થાનથી રક્ષણ કરે.' આ મંત્રમાં શરીરના ત્રણ ભાગોનું રક્ષણ કરવાનું કાર્ય ત્રણ ધાતુના વણેલા ત્રણ દોરાઓ વડે થાય છે એમ કહ્યું છે. શરીરમાં દ્યુલોક મસ્તકમાં, મધ્યભાગ અથવા અન્તરિક્ષલોક નાભીમાં અને ભૂલોક પગમાં છે. માટે માથા ઉપર સોનું મધ્યભાગમાં ચાંદી અને પગમાં લોખંડ રાખવા સમાન આ એક જ (त्रिवृत्) ત્રણ દોરાનું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરનારાઓનું રક્ષણ કરે. 'अयस्' શબ્દનો અર્થ જો કે અમે અહીં લોખંડ એમ કર્યો છે પરંતુ સોના, ચાંદી સિવાય બીજી કોઈ જુદી ધાતુ એવો લેવાથી બીજી ધાતુનો બોધક તે શબ્દ થઈ શકે છે. આ કઈ ધાતુ છે તે વિષે શોધ થવી અગત્યનું છે. લોખંડ, તાંબુ અથવા કોઈ બીજી ધાતુ અહીં સમજવી કે જેના ઘરેણા બનાવવામાં આવે છે.

पुरस्ता देवपुराः त्वा सर्वतः रक्षन्तु ।
त्वं ताः बिभ्रत् वर्चस्वी द्विपतां उत्तरः भव । (મં. ૧૦)

'યજ્ઞોપવીતના આ ત્રણ દોરા (देव-पुराः) દેવોનાં જમાનો, નગરો છે, તેમાં દૈવીશક્તિ ભરેલી છે, જેથી તે સર્વ પ્રકારે તારૂં રક્ષણ કરે. તું એ ત્રણેને ધારણ કરી (वर्चस्वी) તેજસ્વી બન અને શત્રુઓ કરતાં વધારે ઉંચા સ્થાને બિરાજ.'

યજ્ઞોપવીતના ત્રણ દોરા આ કેવળ દોરા નથી; આ દેવોના નગરો છે એટલે તેમાં અનંત દૈવીશક્તિ છે. જો એવી શ્રદ્ધાથી આ ત્રણ દોરાવાળા યજ્ઞોપવીતને ધારણ કરશે તો તેજસ્વી થશે અને તેના તેજના પ્રભાવના કારણે તેના બધા શત્રુ નીચે પડી જશે.

આ દેવોની શક્તિઓથી પરિપૂર્ણ ત્રણ દોરાનું યજ્ઞોપવીત જે માણસ પોતાના શરીર ઉપર ધારણ કરે છે, (यः देवानाँ अमृतं आवेधे) જે આ દેવોના અમૃતને પોતાના શરીરમાં ધારણ કરે છે, તેને (तस्मै नमः कृणोमि । (મં. ૧૧) તેને નમસ્કાર કરું છું. એટલે જે યજ્ઞોપવીત ધારણ કરે છે તે નમસ્કાર કરવા લાયક છે. આ સૂત્ર ધારણ કરવાથી દેવત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલું મહત્ત્વ આ યજ્ઞોપવીતનું હોવાના કારણે, જ્યારે શ્રેષ્ઠ લોક અનુમતિ આપે ત્યારે જ તે ધારણ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે—

त्रिवृत् मे आवेधे । अनुमन्यताम् ॥ (મં. ૧૨)

'આ (त्रिवृत्) ત્રણ દોરાવાળું યજ્ઞોપવીત હું પોતાના શરીર ઉપર બાંધું છું. અથવા ધારણ કરું છું. તે માટે મને આજ્ઞા આપો.' આપણા જેવા શ્રેષ્ઠ લોકોની અનુમતિ હોય તો હું તે ધારણ કરી શકું છું. માટે આજ્ઞા આપી મને કૃતાર્થ કરો. આ પ્રકારે પહેલાં પ્રાર્થના કરાય અને ત્યાર પછી શ્રેષ્ઠ પુરુષોની આજ્ઞા મળ્યા પછી તે માણસ યજ્ઞોપવીત પોતાના શરીર ઉપર ધારણ કરી શકે. જેના મનમાં આવે તે માણસ એકદમ આ યજ્ઞોપવીત ધારણ કરી શકતો નથી. મહાજન, શ્રેષ્ઠો, વડિલો જેને આજ્ઞા આપે એટલે પ્રથમ કહેલા મંત્રો દ્વારા સૂચવેલા કર્તવ્યો કરવામાં જે પુરુષ સમર્થ હશે તેને જ તેઓ આજ્ઞા આપે છે અને તેજ યજ્ઞોપવીત ધારણ કરી શકે છે. તેમ કરવાથી યજ્ઞોપવીતનું મહત્વ

સ્થિર થાય છે યેાગ્યતા વગર જે માણુસ તે ધારણ કરશે તેા તે ફ્કત દેારા હશે, પરંતુ પ્રથમ કહ્યા મુજબ જેણે પેાતાનું જીવન યજ્ઞમય બનાવ્યું છે, તેણે શરીર ઉપર ધારણ કરેલું યજ્ઞોપવીત દેવેાના નગરેા સમાન અનંત દિવ્યશક્તિથી યુકત થઇ જાય છે યજ્ઞોપવીતને કેવળ સુતરનેા દેારેા બનાવવેા અથવા તેને દિવ્યશકિતનું કેન્દ્ર બનાવવું આ પ્રકાર મનુષ્ય સમાજનાં આધીન છે.

ન્યાય, પુષ્ટિ અને જ્ઞાન

આ ત્રિવૃત્ યજ્ઞોપવીતના ત્રણે દેારા ' **अर्यमा, पूषा** અને **बृहस्पति** ' (મં ૧૨) આ ત્રણ દેવતાએા જોડે સંબંધ રાખે છે ' **अर्यमा** '= (**अर्य मिमीते**) શ્રેષ્ઠ કેાણુ છે અને હીન કેાણુ છે તેનેા જે નિર્ણય કરે છે, તેને અર્યમા કહે છે પુષ્ટિ કરનારનું નામ ' **पूषा** ' હેાય છે અને જ્ઞાનીનું નામ ' **बृहस्पति** ' છે. એટલે આ ત્રણ દેારાઓથી જ્ઞાન, પેાષણ અને ન્યાયકારિતા આ ત્રણ ગુણેાની સૂચના મળે છે જેએા આ યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવા ઇચ્છે છે, તેએા માનેા, આ ત્રણ ગુણેા પેાતાના જીવનમાં ઢાળવા જવાબદાર છે. જુએા યજ્ઞોપવીતે કેટલી મેાટી કર્તવ્યદક્ષતા મનુષ્યેા ઉપર રાખી છે. જેએા આ કર્તવ્ય પાલન કરે છે, તેએા જ યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવાના અધિકારી થાય છે

જેમ એક વર્ષમાં ૭ ઋતુએા હેાય છે, તે પ્રમાણે મનુષ્યના સંપૂર્ણ જીવનમાં ૭ ઋતુએા હેાય છે. મનુષ્યનું જીવન ૧૨૦ વરસનું માનવામાં આવ્યું છે તેમાં દરેક ૨૦ વરસની એક એમ છ ઋતુએા હેાય છે જીવન તે કરતાં એાછું માનવાથી કમી વર્ષોની પણ ઋતુ થઇ શકે છે. આ ઋતુએા વડે આયુ, બળ, અને તેજની પ્રાપ્તિ કરવાના કર્તવ્યેાની સૂચના યજ્ઞોપવીત દ્વારા મળે છે આ કથન તેરમા મંત્રમાં છે

મનુષ્યના જીવનમાં, જે ૭ ઋતુએા છે, તે બધી ઋતુએામાં એટલે માણુસે પેાતાના સંપૂર્ણ જીવનભરમાં એવેા પ્રયત્ન કરવેા જોઇએ કે જેથી તેને તેજ અને બળ પ્રાપ્ત થાય અને તેનું જીવન દીર્ઘ બને બ્રહ્મચર્યાદિ સારા નિયમેાનું પાલન કરવાથી આ બધું થઇ શકે છે તેથી આ મંત્ર દ્વારા આ ત્રણ ગુણ પેાતાનામાં વધારવાની સૂચના મળી છે યજ્ઞોપવીતના ત્રણ દેારા તેજ, બળ અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાની સૂચના આપે છે. આ વાત તેરમા મંત્રમાં કહી છે વાચક આ ઉપદેશ સારી રીતે ધ્યાનમાં રાખે અને યેાગ્ય અનુષ્ઠાન કરી લાભ લે.

છેલ્લા ચેાદમા મંત્રમાં આ ત્રિવૃત્ યજ્ઞોપવીતના કયા ગુણેા છે, તે ધારણ કરવાથી કયેા લાભ થાય છે, તેનું વર્ણન કર્યું છે તે ગુણબેાધક શબ્દેા વિશેષ મનન કરવા લાયક છે—

યજ્ઞોપવીતથી લાભ

૧ **पारयिष्णु**= દુઃખેામાંથી પાર કરનારેા, કષ્ટેાથી બચાવનારેા

૨ **अ-च्युतं**= ન પડનારેા અથવા ન પાડનારેા એને એાળખવાથી માણુસ પતનથી બચે છે.

૩ **भूमि-दृहं**= માતૃભૂમિને બળવાન્ કરનારેા

૪ **सपत्नान् भिंदन्**= શત્રુએાનેા નાશ કરનારેા

૫ **अधरान् कृण्वत्**= વેરીએાને નીચે દબાવનારેા, દુષ્ટોને બળહીન કરનારેા

૬ **मधुना समक्तं**= બધી મધુરતાએાથી યુકત, મધુરતા આપનારેા

૭ **घृतात् उल्लुप्त**- ઘી વગેરે પુષ્ટિકારક પદાર્થો આપનારેા, અને પેાષણ કરનારેા, આ પ્રકારનું સામર્થ્ય સંપન્ન આ યજ્ઞોપવીત છે માટે, હે યજ્ઞોપવીત ! તું—

૮ **महते सौभगाय मा आरोह**= મેાગ સૈાભાગ્ય માટે મારા શરીર ઉપર આરેાહણ કર, એટલે મારા શરીર ઉપર વિરાજમાન્ થા.

આ પ્રકારની ભાવનાથી અને પૂજ્યભાવથી યજ્ઞોપવીત પહેરવું અને પેાતાનું કર્તવ્યકર્મ કરી પેાતાની ઉન્નતિનું સાધન કરવું એ દરેક શ્રેષ્ઠ પુરુષ માટે યેાગ્ય છે.

યજ્ઞોપવીતનેા આ મહિમા છે વાચકેા તેનેા વિચાર કરે અને આ યજ્ઞોપવીત ધારણ કરી પેાતાનું ભાગ્ય વધારે યજ્ઞોપવીતનેા મહિમા વધે અને યજ્ઞોપવીત ધારણ કરનારાએાના બધા જગતનું કલ્યાણ થાય

*

હવન વડે દીર્ઘજીવન

કાંડ ૩, સૂક્ત ૧૧

(ઋષિઃ- ब्रह्मा, भृग्वङ्गिरा । देवता- इन्द्राग्नी, आयुष्यं, यक्ष्मनाशनम् ।)

मुञ्चामि त्वा हविषा जीवनाय कमज्ञातयक्ष्मादुत राजयक्ष्मात् ।
ग्राहिर्जग्राह यद्येतदेनं तस्या इन्द्राग्नी प्र मुमुक्तमेनम् ॥ १ ॥

यदि क्षितायुर्यदि वा परेतो यदि मृत्योरन्तिकं नीत एव ।
तमा हरामि निर्ऋतेरुपस्थादस्पार्शमेनं शतशारदाय ॥ २ ॥

सहस्राक्षेण शतवीर्येण शतायुषा हविषाहार्षमेनम् ।
इन्द्रो यथैनं शरदो नयात्यति विश्वस्य दुरितस्य पारम् ॥ ३ ॥

शतं जीव शरदो वर्धमानः शतं हेमन्तान्छतमु वसन्तान् ।
शतं त इन्द्रो अग्निः सविता बृहस्पतिः शतायुषा हविषाहार्षमेनम् ॥ ४ ॥

અર્થ— (क जीवनाय) સુખપૂર્ણ દીર્ઘજીવન માટે હું (त्वा) તને (अज्ञात्-यक्ष्मात् उत राजयक्ष्मात्) અજ્ઞાત રોગથી અને રાજયક્ષ્મા નામના ક્ષયરોગથી (हविषा मुञ्चामि) હવન વડે છોડાવું છું. (यदि ग्राहिः एतत् एनं जग्राह) જો જકડનાર રોગે તેને એવી રીતે જકડી લીધો હોય તો, (तस्या इन्द्राग्नी एनं प्रमुमुक्तं) તે પીડાથી ઇન્દ્ર અને અગ્નિ તેને છોડાવે [૧]

(यदि क्षितायु) જો સમાપ્ત જીવનવાળો અથવા (यदि वा परेत) જો મરણની પાસે પહોંચેલો હોય, અથવા (यदि मृत्योः अन्तिकं नीतः एव) જો મૃત્યુની પાસે પણ પહોંચેલો કેમ ન હોય, (तं निर्ऋतेः उपस्थात् आहरामि) તેને હું વિનાશક પાસેથી પાછો લાવું છું અને (एनं शतशारदाय अस्पार्शम्) તેને સો વરસના દીર્ઘજીવન માટે સુરક્ષિત કરું છું. [૨]

(सहस्राक्षेण शतवीर्येण शतायुषा हविषा एनं आहार्षं) સો શક્તિથી યુક્ત, સો વીર્યોથી યુક્ત, સો વરસનું દીર્ઘજીવન આપનાર હવન વડે મે એને આણ્યો છે (यथा विश्वस्य दुरितस्य पारं) જેથી સંપૂર્ણ દુઃખોના પાર થઈ (एनं इन्द्र शरदः अति नयाति) એને ઇન્દ્ર સો વરસના પૂર્ણજીવનની પણ પાર પહોંચાડે. [૩]

(वर्धमान शतं शरदः जीवः) વધતો સો શરદ્ ઋતુઓ સુધી જીવતો રહે, (शतं हेमन्तान्, शतं उ वसन्तान्) સો હેમંત અને સો વસન્ત ઋતુઓ સુધિઓ સુધી જીવતો રહે (इन्द्रः अग्नि सविता बृहस्पती ते शतं) ઇન્દ્ર અગ્નિ, બૃહસ્પતિ અને સવિતા તારા માટે સો વર્ષનું જીવન આપે. (एनं शतायुषा हविषा आहार्षं) મેં એને સો વરસનું જીવન આપનારા હવિથી અહીં આણ્યો છે [૪]

ભાવાર્થ— તને સુખમય દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય તે માટે તને જ્ઞાત અને અજ્ઞાત રોગોથી હવન વડે છોડાવું છું જકડનારા રોગોએ જો તને પકડી રાખ્યો હોય તો પણ ઇન્દ્ર અને અગ્નિની મદદથી તું તે કષ્ટોમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે (૧)

જીવન પૂર્ણ થયું હોય, મરણતોલ સ્થિતિ થઈ હોય, મૃત્યુની પાસે પહોંચ્યો હોય, તો પણ તેને તે વિનાશક અવસ્થામાંથી પાછો લાવું છું અને સો વર્ષનું દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરાવું છું (૨)

હવનમાં હજારો શક્તિઓ છે અને સેંકડો વીર્ય છે, એવા હવન વડે મે એને પાછો આણ્યો છે આ મનુષ્ય હવે સંપૂર્ણ કષ્ટોના પાર થયો છે, હવે તેને ઇન્દ્ર સો વરસના દીર્ઘ જીવનના પાર લઈ જશે (૩)

મેં તને સો વરસની આયુ આપનારા હવન વડે મૃત્યુથી પાછો આણ્યો છે. ઇંદ્ર, અગ્નિ, સવિતા અને બૃહસ્પતિ તને સો વરસનું જીવન આપે, હવે તું સર્વ પ્રકારે વધતો સો વરસ સુધી જીવતો રહે (૪)

प्र विंशतं प्राणापानावनड्वाहाविव व्रजम् । व्यंन्ये यन्तु मृत्यवो यानाहुरितरान्छतम् ॥ ५ ॥
इहैव स्तं प्राणापानौ माप गातमितो युवम् । शरीरमस्याङ्गानि जरसे वहतं पुनः ॥ ६ ॥
जरायै त्वा परि ददामि जरायै नि धुवामि त्वा ।
जरा त्वां भद्रा नेष्ट व्यंन्ये यन्तु मृत्यवो यानाहुरितरान्छतम् ॥ ७ ॥
अभि त्वां जरिमाहित गामुक्षणमिव रज्ज्वा ।
यस्त्वा मृत्युरभ्यधत्त जायमानं सुपाशया । तं ते सत्यस्य हस्ताभ्यामुदमुञ्चद्बृहस्पतिः ॥ ८ ॥

અર્થ — હે (प्राणापानौ) પ્રાણ અને અપાન ! (प्र विशत) પ્રવેશ કરો, (अनड्वाहौ व्रजं इव) જેમ બળદ વાડામાં પ્રવેશ કરે છે (अन्ये मृत्यव वि यन्तु) બીજા અનેક અપમૃત્યુ દૂર થઇ જાય, (यान् इतरान् शत आहु) જેમને બીજા સો પ્રકારના કહેવામાં આવે છે [૫]

હે (प्राणापानौ) પ્રાણ અને અપાન ! (युवं इह एव स्तं) તમે મ ને અહીંજ રહો. (इत मा अवगात) અહીંથી દૂર જતા નહિ (अस्य शरीर) એનુ શરીર અને (अंगानि) બધા અવયવો (जरसे पुनः वहत) વૃદ્ધાવસ્થા માટે ફરી લઇ ચાલો. [૬]

(त्वा जरायै परि ददामि) તેને વૃદ્ધાવસ્થા માટે અર્પણ કરુ છુ (त्वा जरायै निधुवामि) તને વૃદ્ધાવસ્થા માટે પહોચાડુ છુ (त्वा जरा भद्रा नेष्ट) તને વૃદ્ધાવસ્થા સુખ આપે, (अन्ये मृत्यवः वि यन्तु) બીજા અપમૃત્યુ દૂર ચાલ્યા જાય, (यान् इतरान् शत आहु) જેમને બીજા સો પ્રકારના કહેવામાં આવે છે [૭]

(उक्षण गां इव रज्ज्वा) જેમ બળદ અથવા ગાયને દોરીથી બાંધવામાં આવે છે તે પ્રકારે (जरिमा त्वा अभि आहित) વૃદ્ધાવસ્થાએ તને બાંધ્યો છે, (यः मृत्यु जायमान त्वा सुपाशया अभ्यधत्त) જે મૃત્યુએ ઉત્પન્ન થતાંજ તને ઉત્તમ પાસોથી બાંધી રાખ્યો છે, (ते तं) તારા તે મૃત્યુને (सत्यस्य हस्ताभ्या बृहस्पति उदमुञ्चत्) સત્યના બ ને હાથોથી બૃહસ્પતિ છોડાવે છે. [૮]

ભાવાર્થ — હે પ્રાણ અને અપાન ! તમે બન્ને આ મનુ ષ્યમા એવો પ્રવેશ કરો, જેમ બળદ વાડામા પ્રવેશ કરે છે બીજા સે કડો અપમૃ ત્યુ એની પાસેથી દૂર નાસી જાય (૫)

હે પ્રાણ અને અપાન ! તમે બન્ને એના શરીરમા નિવાસ કરો, અહીંથી દૂર જતા નહિ એના શરીરને અને અવયવોને પૂર્ણ વૃદ્ધાવસ્થા સુધી સારા પ્રકારે ચલાવો (૬)

હે મનુષ્ય ! હુ હવે તને વૃદ્ધાવસ્થા માટે સમર્પિત કરુ છું વૃદ્ધાવસ્થા સુધી હું તને જીવન આપુ છુ તને આરોગ્ય પુર્ણ ઘડપણ પ્રાપ્ત થાય અને બીજા બધા અપમૃ ત્યુ તારાથી દૂર થાય (૭)

જેમ બળદ અથવા ગાયને એક ઠેકાણે દોરીથી બાંધી દે છે,તેમ હવે તારી સાથે વૃદ્ધાવસ્થાનુ પૂર્ણ જીવન બ ધાઇ ગયુ છે જે અપમૃત્યુ જન્મતાજ તારી પાછળ પડયો હતો તે અપમૃત્યુથી સત્યના હાથો વડે બૃહસ્પતિ તને છોડાવે છે (૮)

હવન વડે દીર્ઘજીવન

હવન વડે દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ

હવનની શક્તિ ઘણી મોટી છે તેથી આરોગ્ય, બળ, દીર્ઘજીવન વગેરે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે યજ્ઞયાગોમાં હવન થાય છે, આ યજ્ઞયાગ ઋતુઓની સ ધિઓમાં કરાય છે અને તે વડે ઋતુ પરિવર્તનથી થનારા રોગો દૂર થઇ જાય છે તે વિષે કહ્યું છે —

ઔષધિઓના યજ્ઞ

भैषज्ययज्ञा वा एते । तस्मादृतुसंधिषु प्रयुज्यन्ते । ऋतुसंधिषु व्याधिर्जायते ॥ (ગો બ્રા ઉ પ્ર ૧।૧૯)

' આ ઔષધિઓના મહાયજ્ઞ છે, તેથી ઋતુ સ ધિના વખતે આ યજ્ઞો કરાય છે તેનું કારણ એ છે કે એ ઋતુ સ ધિના સમયમાં રોગો થાય છે '

ઋતુ પલટવાથી હવા બગડે છે અને રોગો નિર્માણ થાય છે. આ રોગોનો પ્રતિબંધ કરવા માટે ઔષધિ યાગ કરાય છે. રોગનાશક, આરોગ્યવર્ધક અને પુષ્ટિકારક તેમજ બળ વધારનાર ઔષધિઓનું તેમાં હવન કરાય છે. જો યજ્ઞ રોગનાશક, આરોગ્યવર્ધક, પુષ્ટિકારક અને બળવર્ધક હશે તે દીર્ઘ આયુ આપનારો નિ:સંદેહ હોય જ એમાં કોઈને પણ શંકા નથી. માટે આ સૂક્તમાં હવન વડે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનો સંદેશ અપાયો છે તે અવશ્ય વિચાર કરવા જેવો છે.

હવન વડે રોગ દૂર કરવા

હવન વડે રોગો દૂર કરવાનું આ સૂક્તનું કહેવું મનન કરવા લાયક છે—

अज्ञातयक्ष्मात् उत राजयक्ष्मात् त्वा मुञ्चामि । (મં. ૧)

तस्याः (ग्राह्याः) इन्द्राग्नी एनं प्रमुमुक्तम् । (મં. ૧)

' અજ્ઞાતરોગ અને જ્ઞાતરોગ અથવા રાજયક્ષ્મા રોગ વગેરે રોગોથી રોગમુક્ત કરી દઈએ છીએ. પકડનારા રોગોથી ઇંદ્ર અને અગ્નિ આ રોગીને મુક્ત કરી દે છે. '

આ મંત્રમાં જ્ઞાત અને અજ્ઞાત રોગો પણ મટી જવાનો સંભવ દર્શાવ્યો છે. જ્ઞાત રોગો તે હોય જેમના બધા લક્ષણો જાણવાથી તેમની ઓળખાણ સહેલાઈથી થાય છે. તેમજ જે સારી રીતે ઓળખી શકતા નથી અથવા જેમની પરીક્ષામાં વૈદ્યોમાં મત ભેદ હોય છે તે અજ્ઞાતરોગો કહેવાય. કોઈ વૈદ્ય એક રોગ કહે તો બીજો વૈદ્ય બીજો જ કહે. આ પ્રમાણે રોગ જાણીતો હોય અથવા અજાણ્યો હોય, તેને હવન વડે દૂર કરી શકાય છે, એટલે અગ્નિમાં યોગ્ય ઔષધિઓનું હવન કરવાથી રોગી રોગમુક્ત બને છે. વિવિધ રોગોની નિવૃત્તિ માટે બીજી ઔષધિઓનું હવન કરવાની જરૂરી હોય છે, અને કેટલાક એવા પણ પદાર્થો હવનમાં થતા હશે કે જેથી સામાન્ય આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય. એવા યોગ્ય ઔષધિઓના સંમિલિત હવન વડે મનુષ્ય પૂર્ણ નિરોગ અને દીર્ઘજીવન યુક્ત બને છે.

હવનનો પરિણામ

હવનનો એટલો બધો પરિણામ હોય છે કે આસન્ન મરણ રોગી પણ રોગમુક્ત બની આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે, તે વિષે બીજા મંત્રમાં સ્પષ્ટ શબ્દો વડે કહ્યુ છે કે, ' જો આ રોગી મરણતોલ સ્થિતિએ પહોંચ્યો હોય, મૃત્યુની પાસે ગયો હોય, તેનું જીવન પણ પૂરું થયું હોય, તો પણ હવનથી આ બધી આપત્તિઓ દૂર થઈ શકે છે અને તેને સો વર્ષનું પૂર્ણ જીવન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. (મં. ૨)

શતાયુ કરનારું હવન

આ વર્ણન ઉપરથી હવનનો અપૂર્વ આરોગ્યવર્ધક પરિણામ સમજાય છે. ત્રીજા મંત્રમાં હવનનું નામજ ' **शतायु हवि** ' કહ્યુ છે એટલે આ હવનથી સો વર્ષનું પૂર્ણ જીવન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ ' શતાયુ હવિ ' ની અંદર શતવીર્ય એટલે સો પ્રકારનું બળ હોય છે અને (**सहस्र-अक्ष**) હજાર પ્રકારની શક્તિઓ હોય છે. તેથી—

नयात्यति विश्वस्य दुरितस्य पारम् । (મં. ૩)

' બધા દુરિતો દૂર કરાય છે ' દુરિત નામ પાપનું છે. આ ' **दुरित** ' (**दुः-इत**) તે છે કે જે દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારું શરીરમાં ઘુસેલું હોય છે, તે શરીરમાં ઘુસી નાના પ્રકારની પીડાઓ ઉત્પન્ન કરે છે. હવન વડે આ દુરિત એટલે રોગો- નિર્માણ કરનારું દ્રવ્ય શરીરમાંથી દૂર કરાય છે.

ચોથા મંત્રમાં વિશ્વાસપૂર્વક કહ્યું છે કે હવે તો ' હવન કરાયું છે, ઇન્દ્ર, અગ્નિ, સવિતા, બૃહસ્પતિ વગેરે દેવતાઓ- થી શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરાય છે હવે તું વિશ્વાસપૂર્વક પોતાની બધી શક્તિઓ વધારતો સો વરસ સુધી જીવતો રહે. હવે તને મૃત્યુથી ડર નથી. (મં. ૪) ' હવનનો એવો સારો પરિણામ થાય છે અને એટલો વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ હવનનો પરિણામ મનનપૂર્વક જોવા જેવો છે.

પાંચમા અને છઠ્ઠા મંત્રમાં પ્રાણ અને અપાનને આદેશ પૂર્વક કહ્યુ છે કે- ' હે પ્રાણ અને અપાન ! તમે હવે આ પુરુષના શરીરમાં પેસી જાઓ, ત્યાંજ પોતાનાં કાર્યો કરો અને તેના શરીરને તેમજ સંપૂર્ણ ઇન્દ્રિયોને પૂર્ણજીવનની સમાપ્તિ સુધી પોતપોતાના કાર્ય કરવા લાયક રાખો, તેમજ આ શરીરથી છુટા પડતા નહિ તમારા કાર્યથી તેના બધા અપમૃત્યુ દૂર થઈ જશે (મં. ૫-૬) ' જ્યારે પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને શરીરમાં નવું જીવન સંચારિત થાય છે, ત્યારે શરીરમાં સ્થિરરૂપે પ્રાણ અને અપાન રહેશે જ. આ હવનનો પરિણામ છે

સાતમા મંત્રમાં કહ્યુ છે કે- ' હે મનુષ્ય ! હવે હું તને

વૃદ્ધાવસ્થા માટે સમર્પણ કરું છું. તને સુખકારક વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય અને બધા અપમૃત્યુ તારાથી દૂર જાય. (મં. ૭)' વૃદ્ધાવસ્થાના ખોળામાં સમર્પણ કરવાનો અર્થ એ છે કે પૂર્ણ વૃદ્ધાવસ્થા થતાં સુધી એટલે સો વરસનું પૂર્ણ જીવન થાય ત્યાં સુધી જીવિત રહેવું.

મરણનો પાશ

આઠમા મંત્રમાં એક મહાન્ સિદ્ધાંત કહ્યો છે કે, દરેક મનુષ્ય જન્મ થતાં જ મૃત્યુના પાશથી બંધાઇ જાય છે—

यस्त्वा मृत्युरभ्यधत्त जायमानं सुपाशया ।
(મં. ૮)

'મૃત્યુ તને એટલે દરેક પ્રાણીને જન્મતાં જ ઉત્તમ પાશો વડે બાંધી રાખે છે.' કોઇ માણસ અથવા પ્રાણી મૃત્યુના આ પાશમાંથી છૂટતો નથી. જે જન્મ્યો છે તે જરૂર કોઇ ને કોઇ સમયે મરવાનો છે. બધા ઉત્પન્ન થએલા પ્રાણીઓને મૃત્યુએ પોતાના પાશો વડે એવા જકડીને બાંધ્યા છે કે તે આમ તેમ જઇ શકતા નથી અને બધા મૃત્યુને વશ થાય છે.

'બધા જન્મ લેનારા પ્રાણીઓને એકવાર અવશ્ય મરવું છે.' આ મંત્રનું કહેવું બધાએ વિચાર કરવા જેવું છે. દરેકે ધ્યાનમાં રાખવું કે પોતાના માથા ઉપર મૃત્યુએ પગ મૂકયો છે. આ વિચારથી માણસે સત્યધર્મનું પાલન કરવું જોઇએ. સત્યજ આ મૃત્યુથી બચાવનારૂં છે.

સત્યથી સુરક્ષિતતા

'મૃત્યુના પાશમાંથી બચવાનો એકમાત્ર ઉપાય 'સત્ય' છે. એવું ૮ મો મંત્ર કહે છે—

तं ते सत्यस्य हस्ताभ्यामुदमुञ्चद् बृहस्पतिः ।
(મં. ૮)

'બૃહસ્પતિ તને સત્યના સંરક્ષક હાથો વડે મૃત્યુથી બચાવે છે.' એટલે જે માણસ સત્યનું પાલન કરે છે, તેનો બચાવ પરમેશ્વર કરે છે. ખરું જોતાં સત્યથી જ તેનો બચાવ થાય છે. સત્યનું રક્ષણ એવું છે કે તેની જોડે બીજા કોઇ રક્ષણની તુલના થઇ શકતી નથી, એટલે એક માણસ પોતાનો બચાવ સત્યના હાથો વડે કરે છે અને બીજો મનુષ્ય પોતાનો બચવા શસ્ત્રો વડે કરે છે તો સત્યવડે બચાવ કરનારો માણસ વધારે સુરક્ષિત છે. જે પોતાના શસ્ત્રો વડે રક્ષણ કરે છે તેના કરતાં સત્યથી સંરક્ષણ કરનારો વધારે સુરક્ષિત કહેવાય. સત્યાગ્રહથી પોતાનું રક્ષણ કરવું બ્રાહ્મબળ છે અને શસ્ત્રાસ્ત્રથી પોતાનું રક્ષણ કરવું એ ક્ષાત્રબળ છે. ક્ષાત્રબળથી બ્રાહ્મબળ અધિક શ્રેષ્ઠ છે તેમાં કોઇને શંકા નથી.

સત્યપાલનથી દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ

અહીં અમને સૂચના મળે છે કે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારાઓએ સત્યનું પાલન કરવું ઘણું જરૂરી છે. સત્યના સંરક્ષક હાથોથી સુરક્ષિત થએલો માણસ જ દીર્ઘજીવી થઇ શકે છે.

આ મંત્રમાં જે હવનનું મહત્ત્વ વર્ણન કર્યું છે તે યજ્ઞશાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ છે યજ્ઞથી જનતાનું કલ્યાણ, આરોગ્ય પ્રાપ્તિ વગેરે થવાનું વર્ણન બધા યજ્ઞશાસ્ત્રો કરી રહ્યાં છે. આ દૃષ્ટિએ આ સૂકત એક આરોગ્ય પ્રાપ્તિનું નવીન સાધન બતાવે છે.

કયો રોગ દૂર કરવા માટે કઇ હવન સામગ્રીનું હવન થવું જોઇએ, એ વિષે અહીં કંઇ કહ્યું નથી પરંતુ હવનનો સર્વ સામાન્ય પરિણામ જ અહીં બતાવ્યો છે. દરેક રોગ દૂર કરવા માટે વિશેષ પ્રકારનું હવનનું જ્ઞાન બીજા સૂકતોમાંથી મેળવવું જોઇએ. વૈદિક વિદ્યાઓની શોધખોળ કરનારાઓ માટે આ એક મહત્ત્વપૂર્ણ શોધનો વિષય છે. સંશોધન કરનારાઓએ તે વિષે શોધ અવશ્ય કરવી. તેથી જેવું વ્યકિતનું કલ્યાણ થાય છે, તેવું જ સમાજ અને રાષ્ટ્રનું પણ કલ્યાણ થઇ શકે છે.

દીર્ઘજીવન, પુષ્ટિ અને સુપ્રજા

કાંડ ૨, સૂક્ત ૨૯

(ऋषिः- अथर्वा । देवता- नानादेवताः ।)

पार्थिवस्य रसे देवा भगस्य तन्वो३ बले ।
आयुष्यमस्मा अग्निः सूर्यो वर्च आ धाद्बृहस्पतिः ॥ १ ॥
आयुरस्मै धेहि जातवेदः प्रजां त्वष्टरधिनिधेह्यस्मै ।
रायस्पोषं सवितरा सुवास्मै शतं जीवाति शरदस्तवायम् ॥ २ ॥
आशीर्ण ऊर्जमुत सौप्रजास्त्वं दक्षं धत्तं द्रविणं सचेतसौ ।
जयं क्षेत्राणि सहसायमिन्द्र कृण्वानो अन्यानधरान्त्सपत्नान् ॥ ३ ॥
इन्द्रेण दत्तो वरुणेन शिष्टो मरुद्भिरुग्रः प्रहितो न आगन् ।
एष वां द्यावापृथिवी उपस्थे मा क्षुधन्मा तृषत् ॥ ४ ॥

અર્થ — હે (देवाः) દેવો ! અગ્નિ, સૂરજ અને બૃહસ્પતિ (अस्मै) આ મનુષ્ય માટે (पार्थिवस्य तन्वः भगस्य) પાર્થિવ શરીરના ઐશ્વર્ય સંબંધી (रसे बले) રસ અને બળની અંદરથી પ્રાપ્ત થનારૂં (आयुष्यं वर्चः) દીર્ઘજીવન અને તેજ (आ धात्) આપે. [૧]

હે (जातवेदः) જ્ઞાન આપનાર દેવ ! (अस्मै आयुः धेहि) આના માટે દીર્ઘજીવન આપો. હે (त्वष्टः) રચના કરનાર દેવ ! (अस्मै प्रजां अधि निधेहि) એને માટે પ્રજા આપ હે (सवितः) પ્રેરક દેવ ! (अस्मै रायः पोषं आ सुव) એના માટે ધન અને પુષ્ટિ આપ. (तव अयं शतं शरदः जीवाति) આ તારો બની સો વરસ જીવતો રહે [૨]

(नः आशीः) અમને આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય તેમજ હે (सचेतसौ) ઉત્તમ મનવાળાઓ ! (ऊर्जं उत सौप्रजास्त्वं) બળ તથા સારી સંતતિ, (दक्षं द्रविणं) દક્ષતા અને ધન અમને (धत्तं) આપો. હે ઇન્દ્ર ! (अयं सहसा) આ પોતાના બળથી, (क्षेत्राणि जयं) વિવિધ ક્ષેત્રો અને વિજય પ્રાપ્ત (कृण्वानः) કરીને (अन्यान् सपत्नान् अधरान्) બીજા શત્રુઓને નીચે દબાવે છે. [૩]

આ (इन्द्रेण दत्तः) પ્રભુએ આપ્યો છે. (वरुणेन शिष्टः) શાસક વડે શાસિત થએલો, (मरुद्भिः प्रहितः) ઉત્સાહી વીરો વડે પ્રેરિત થએલો અને તે કારણે (उग्रः नः आगन्) ઉગ્ર બની અમારી પાસે આવ્યો છે. હે (द्यावापृथिवी) દ્યુલોક અને પૃથ્વી ! (वां उपस्थे) તમારી પાસે રહેનારો (एषः) આ (मा क्षुधन्, मा तृषत्) ભૂખ અને તરસથી પીડાએલો ન હોય. [૪]

ભાવાર્થ — હે દેવો ! આ મનુષ્યને અગ્નિ, સૂર્ય, બૃહસ્પતિ વગેરે દેવતાઓની કૃપાથી એવું દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય કે એની સાથે પાર્થિવ ઐશ્વર્યયુક્ત અન્ન, રસ, બળ, તેજ અને આરોગ્યવાળું જીવન હોય. (૧)

હે દેવો ! એને ઉત્તમ સંતાન, ઐશ્વર્ય યુક્ત ઉત્તમ પુષ્ટિ અને દીર્ઘજીવન આપો. (૨)

હે દેવો ! અમને આશીષ આપો. અમને બળ, સુપ્રજા, દક્ષતા, અને ધન પ્રાપ્ત થાય. માણસ પોતાની શક્તિથી જુદા જુદા કાર્યક્ષેત્રોમાં વિજય પ્રાપ્ત કરે અને શત્રુઓને નીચે મોઢાં કરાવી નસાડી મૂકે (૩)

આ મનુષ્ય પરમાત્મા વડે બનાવવામાં આવેલો, ગુરૂ પાસેથી શિક્ષિત બનેલો, વીરો દ્વારા ઉત્સાહિત થયેલો છે, તેથી તે શૂરવીર બની અમારી અંદર આવ્યો છે અને કાર્ય કરે છે. માતૃભૂમિની ઉપાસના કરનારા આ વીરને ભૂખ અને તરસનો કદી પ્રાપ્ત ન થાય. (૪)

ऊर्जमस्मा ऊर्जस्वती धत्तं पयो अस्मै पयस्वती धत्तम् ।
ऊर्जमस्मै द्यावापृथिवी अधातां विश्वे देवा मरुत ऊर्जमापः ॥ ५ ॥
शिवाभिष्टे हृदयं तर्पयाम्यनमीवो मोदिषीष्ठाः सुवर्चाः ।
सवासिनौ पिबतां मन्थमेतमश्विनो रूपं परिधाय मायाम् ॥ ६ ॥
इन्द्र एतां ससृजे विद्धो अग्र ऊर्जां स्वधामजरां सा त एषा ।
तया त्वं जीव शरदः सुवर्चा मा त आ सुस्रोद्भिषजस्ते अक्रन् ॥ ७ ॥

અર્થ— હે (ऊर्जस्वती) અન્નવાળી ! (अस्मै ऊर्जं धत्तं) આના માટે અન્ન આપો. (पयस्वती अस्मै पयः धत्तं) હે દુધવાળી ! આના માટે દુધ આપો. દ્યુલોક અને પૃથ્વીલોક (अस्मै ऊर्जं अधत्तां) આના માટે બળ આપે છે. તેમજ (विश्वे देवाः मरुतः आपः) બધા દેવો, મરુતો અને જળ આ બધા તેના માટે (ऊर्जं) શક્તિ આપે છે. [૫]

(शिवाभिः ते हृदयं तर्पयामि) કલ્યાણકારક વિદ્યાઓ વડે તારા હૃદયને હું તૃપ્ત કરૂં છું. તું (अनमीवः) આરોગ્યસંપન્ન અને (सुवर्चाः) ઉત્તમ તેજસ્વી બની (मोदिषीष्ठाः) આનંદિત થા. (सवासिनौ) મળીને વાસ્તવ્ય કરનારા તમે બંને (अश्विनोः रूपं) અશ્વિદેવોના રૂપને અને (मायां परिधाय) બુદ્ધિ તેમજ કર્મશક્તિને પ્રાપ્ત થઇ (एतं मन्थं पिबतां) આ રસનું પાન કરો. [૬]

(विद्धः इन्द्रः) ભક્તિ કરાએલો પ્રભુ (एतां अजरां ऊर्जां स्वधां अग्रे ससृजे) આ કદી ક્ષીણ ન થનારી સુધાને ઉત્પન્ન કરે છે, આપે છે. (सा एषा ते) આ બધું તારા માટે જ છે. (तया त्वं सुवर्चाः शरदः जीव) તે વડે તું ઉત્તમ તેજસ્વી બની ઘણા વર્ષ જીવતો રહે. (ते मा आसुस्रोत्) તારા માટે ઐશ્વર્ય ઓછું ન થાય, (ते भिषजः अक्रन्) તારા માટે વૈદ્યોએ સારા રસયોગ બનાવ્યા છે. [૭]

ભાવાર્થ— સૂરજ પિતા અને ભૂમિ માતા એને અન્ન, રસ, બળ અને ઓજ આપે જલ વગેરે બધા દેવો તેને સહાય્ય કરે (૫)

શુભ વિદ્યાઓ વડે તારા હૃદયને તૃપ્ત કરૂં છુ. તું નિરોગી અને તેજસ્વી બની હંમેશા આનંદિત થા હળીમળીને રહો અને પોતાનું સૌંદર્ય, પોતાની બુદ્ધિ અને કર્મની શક્તિ વધારી આ રસને પી જાઓ (૬)

પ્રભુએ જ આ બલવર્ધક અમૃત રસ પ્રારંભમા ઉત્પન્ન કર્યો. તેનું સેવન કરી તેજસ્વી અને બલિષ્ઠ બની, તુ દીર્ઘજીવનની સમાપ્તિ સુધી જીવતો રહે તારા જીવનમાં ઐશ્વર્યની ન્યૂનતા કદિ ન થાય અને તારા માટે વૈદ્ય લોક ઉત્તમ યોગ તૈયાર કરે, જેથી તું નિરોગી અને સ્વસ્થ બનીને ઉન્નતિને પ્રાપ્ત થા. (૭)

દીર્ઘજીવન, પુષ્ટિ અને સુપ્રજા

રસ અને બલ

આપણું સ્થૂલશરીર પાર્થિવશરીર કહેવાય છે, કારણ કે તે પાર્થિવ પરિમાણુઓનું બન્યું છે. પૃથ્વીથી ઉત્પન્ન થનારા વિવિધ રસોના સેવનથી તેની પુષ્ટિ થાય છે અને ઉપર કહેલા રસો ન મળવાથી તેની ક્ષીણુતા થાય છે. એટલે શરીરનું બલ વધારવું હોય તો પાર્થિવ રસોનું સેવન કરવું અત્યંત આવશ્યક છે. શરીરનું ઐશ્વર્ય, બલ, આયુષ્ય અને તેજ આ રસસેવન ઉપર અવલંબીને છે.

પાર્થિવ રસોનો પાર્થિવશરીર સંવર્ધનમાં એટલો સંબંધ છે એમ માનવાથી અગ્નિ, સૂર્ય વગેરે દેવતાઓનો સંબંધ તેની જોડે બિલકુલ નથી એમ સિદ્ધ થઇ શકતું નથી; કારણ કે અગ્નિની ઉષ્ણુતા, સૂર્ય કિરણોના રસાયન ગુણ અને જલના રસ આ બધાનું સંમિશ્રણ બની પૃથ્વીથી રસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધી દેવતાઓના અંશ તે રસમાં હોવાથી જ માનો કે તે રસ દેવતાઓનો જ રસ છે. તેથી તેના સેવનથી દેવતાઓના સત્ત્વાંશનું જ સેવન થાય છે.' જે પ્રમાણે ગાય

ઘાસ ખાઇને દૂધરૂપી જીવનરસ આપે છે, તે પ્રકારેજ આ ભૂમિ પોતાને યોગ્ય પદાર્થોનું સેવન કરી ધાન્ય, ફળ, શાક, કંદ, મૂળ વગેરે રૂપે રસ આપે છે. વાચકો વિચાર કરી જોશે તો તેમને જાણ થશે કે, જો કે આ રસ ભૂમિથી ઉત્પન્ન થાય છે તો પણ તેની સાથે આપ, અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય, ચંદ્ર વગેરે બધા દેવોનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. જો કોઇ વનસ્પતિ સૂર્યપ્રકાશથી વંચિત રહી જાય એટલે કે એવા ઠેકાણે મૂકવામાં આવે કે જ્યાં તેને સૂર્યપ્રકાશ મળી શકે નહિ, તો તે દુર્બળ બની જશે આ વાત જોવાથી વાચક પોતે સમજી શકશે કે પૃથ્વીમાંથી રસ ઉત્પન્ન થવામાં સૂર્યાદિ દેવતાઓનો ઘણો મોટો સંબંધ છે આ બધા દેવો મનુષ્યમાત્ર માટે અન્નાદિ ભોગ તૈયાર કરવામાં કેવી રીતે ધ્યાન આપે છે અને કાર્ય કરે છે, તે અહીં વાચકોએ જાણવું આ મુજબ પ્રાણીમાત્રનું પાલન કરતી આ જ દેવોની પાલકશક્તિ છે.

' અગ્નિ, સૂરજ, બૃહસ્પતિ વગેરે બધા દેવ પાર્થિવ ઐશ્વર્યના રસથી અને શારીરિક બળથી પૂર્ણ આયુષ્ય અને તેજ આપે છે. ' આ પહેલા મંત્રનું કથન ઉપર કહેલું તાત્પર્ય બતાવે છે, માટે દીર્ઘજીવન, આરોગ્ય અને બલયુક્ત તેજ ઇચ્છનારા લોકોએ સૂર્યાદિ દેવોથી મળનારા લાભ પ્રાપ્ત કરવા અને ઉપર કહેલા ગુણોથી યુક્ત અન્ન વગેરે રસો સેવન કરી પોતાનું બળ વધારવું. આ પહેલા મંત્રનો બોધ છે (મં ૧)

શતાયુ

બીજો મંત્ર કહે છે કે ' જાતવેદથી આયુ, ત્વષ્ટા પાસેથી સારી પ્રજા, સવિતા પાસેથી પુષ્ટિ અને ધન પ્રાપ્ત કરી આ માણસ સો વર્ષ જીવતો રહે. (મં. ૨) ' આ મંત્રમાં દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાની યુક્તિ બતાવી છે. જાતવેદ, ત્વષ્ટા અને સવિતા આ ત્રણ દેવ છે, જેમની કૃપાથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે. માટે તેનો વિશેષ વિચાર કરવો જરૂરી છે—

૧-જાતવેદા- (जात+वेदस्) જેનાથી વેદ એટલે જ્ઞાન થયું છે, જેનાથી જ્ઞાનનો પ્રવાહ ચાલે છે, જેના પાસે જ્ઞાન છે અને જેનાથી તે જ્ઞાન ચોમેર પ્રસરે છે. (जातं वेत्ति) જે બનેલા બધા પદાર્થોને જાણે છે એટલે પદાર્થ-માત્રના ગુણધર્મો જાણનારો જ્ઞાની (जातस्य वेदः) ઉત્પન્ન થએલી વસ્તુમાત્રનું જ્ઞાન, આ અર્થમાં આ શબ્દ પદાર્થવિદ્યાનો વાચક થાય છે. કોઇ પણ પ્રકારે વિચાર કરાય તો આ શબ્દ જ્ઞાનવાચક સ્પષ્ટ છે. મંત્રમાં કહ્યું છે કે તે જીવન આપે છે, તેથી સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે કે ' જ્ઞાનીની અથવા જ્ઞાનની સહાયતાથી જીવન વધારી શકાય છે. ' જો જીવન વધારવાની ઇચ્છા હોય તો, વસ્તુમાત્રનું જ્ઞાન એટલે પદાર્થવિદ્યા પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ અને તે વિદ્યાથી અન્નરસ વગેરેનું યોગ્ય સેવન કરી પોતાનું જીવન વધારવું જોઇએ.

૨ ત્વષ્ટા- બારીક કરવું, બારિકાઇથી કાર્ય કરવું, કુશળતાથી કાર્ય કરવું, કારીગરીનું કાર્ય કરવું વગેરે કામો કરનારનું નામ ત્વષ્ટા છે પરમેશ્વર આખી દુનિયાનો મોટો કારીગર છે, તેથી તેને ત્વષ્ટા કહે છે. બીજા કારીગરો પણ નાના ત્વષ્ટા છે. ' ત્વષ્ટા મનુષ્ય માટે પ્રજા આપે ' એનું આ મંત્રભાગનું કહેવું છે. યોગ્ય સંતતિ બનાવવી તેના હાથમાં છે, પરમાત્માની કૃપાથી તેને યોગ્ય અને સારી સંતતિ પ્રાપ્ત થાય. જે માણસ કારીગરીના કાર્યોમાં કુશળ હોય છે, તેનામાં સુંદરતાનું જ્ઞાન બીજાઓ કરતાં અધિક હોય છે, તેથી એવા માણસને બીજાઓ કરતા વધારે સારું, સુડોળ, સુંદર સંતાન થવાનો સંભવ છે. માતા-પિતાઓમાં સુંદરતાની કલ્પના જેટલી વધારે હશે તેટલી સુંદરતા અથવા સુડોળપણું સંતાનમાં આવવાનો સંભવ છે. ત્વષ્ટાનો પ્રજા જોડે આ સંબંધ છે.

૩ સવિતા- પ્રેરણા કરનારો અને રસ આપનારો, સૂરજ બધાને જગાડે છે અને વનસ્પતિઓમાં રસનો સંચાર કરે છે, તેથી તેનું નામ સવિતા છે. આ ભૂમિ ઉપર વનસ્પતિ વગેરેમાં રસ ઉત્પન્ન કરી પ્રાણીઓની (पोषं) પુષ્ટિ કરે છે અને તેમની (रायः) શોભા અને ઐશ્વર્ય વધારે છે.

આ પ્રકારે આ દેવો મનુષ્યને સહાય કરે છે અને તેને દીર્ઘજીવન આપે છે માણસે તેનો લાભ તેમનાથી પ્રાપ્ત કરવો.

અન્ન, બલ, ધન, સુસંતાન અને જય

ત્રીજા મંત્રમાં મનુષ્યોની સંપૂર્ણ આકાંક્ષાઓનું વર્ણન સંક્ષેપમાં કર્યું છે. ' અમને અન્ન, બલ, ધન, સુસંતાન અને જય પ્રાપ્ત થાય અને શત્રુઓ નીચે દબાઇ જાય. ' આજ બધા મનુષ્યોની મનોકામના હોવાનું સ્વાભાવિક છે. અન્ન વડે શરીરની ભૂખ શાંત થાય છે, તેથી બળ વધે છે, ધન પ્રત્યેક વ્યવહારનું સાધન હોવાથી બધા તેને ચાહે છે, તે પછી વંશવિસ્તાર માટે સુસંતાનની અભિલાષા, માણસ કરે છે, તે પછી વિજયનો ઇચ્છુક થાય છે. એવી દરેક

માણુસની ઇચ્છા હોય છે, પરંતુ તે સિદ્ધ કેવી રીતે થાય, તેનો ઉપાય પહેલા બે મંત્રોમાં કહ્યો છે. તેનાથી આ બધું પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. તેની સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવો વિશેષ મહત્ત્વની વાત આ મંત્રમાં કહી છે, તે બતાવનારો મંત્ર આ છે—

अह सहसा जयं कृण्वानः क्षेत्राणि। (મં. ૩)

' આ પોતાના બળ વડે વિજય પ્રાપ્ત કરનો ક્ષેત્રોને પ્રાપ્ત કરે છે. ' આ મંત્રભાગમાં (सहः) પોતાની અંદરના બળનો ઉલ્લેખ છે. ' सहः ' એટલે ' પોતાનું બળ ' જે બળ વડે શત્રુનો હુમલો સહન કરી શકાય છે, જે બળના કારણે શત્રુનો હુમલો આવે તો પણ પોતાનું કશું નુકસાન થતું નથી, તેનું નામ સહ છે. માણસે આ સહ નામનું બળ પોતાની અંદર વધારવું જોઇએ. આ બળ જેટલું વધશે તેટલો વિજય પ્રાપ્ત થશે અને વિવિધ કાર્યક્ષેત્રોમાં ઉન્નતિ થઇ શકશે અને તેના પ્રભાવથી શત્રુ પરાજય પામશે. તે જો ન હોય અને બીજા ગમે તેટલા સાધનો પાસે હોય તો તેમનો કંઇ પ્રભાવ પડશે નહિ. તેથી આ મંત્રમાં કહ્યું છે જે ' સહ ' સંજ્ઞક બળ છે તે પોતાની અંદર વધારવું તેને ધ્યાનમાં રાખી, તે બળ પોતાની અંદર વધારવું અને તેના આધારે અન્ન, બલ, ધન, સુસંતાન વગેરે સાથે વિજય પ્રાપ્ત કરવો.

ચોથા મંત્રમાં કહ્યું છે કે આ મનુષ્ય દ્યાવાપૃથિવીની અંદર આવેલો છે તેને ' ઇંદ્રે આજ્ઞા આપેલ, વરણ દ્વારા શાસિત થએલ, અને મરુતોએ ચલાવેલ છે, તેથી અહીં આવી તરસ્યો અને ભૂખ્યો થઇ તે દુ:ખી ન થાય (મં. ૪)' દરેક માણસે પોતાને આ દેવોનો પ્રેરિત સમજવું જોઇએ. આટલા દેવ પ્રેરણા આપનારા અને રક્ષણ કરનારા છે, આ વાત મનમાં રાખવાથી મનનીશક્તિ ઘણી પ્રભાવશાળી બને છે. મારા સહાયકર્તાઓ આટલા દેવો છે એવો વિશ્વાસ ઘણું બળ વધારનારો છે. માણસની ઉન્નતિ કરવા આટલા દેવો કાર્ય કરે છે, ભૂમિ, આપ, અગ્નિ, સૂર્ય આદિ દેવ તેના માટે અન્ન તૈયાર કરે છે, બૃહસ્પતિ તેને જ્ઞાન આપે છે, જાતવેદા તેને વિદ્યા આપે છે, સૂરજ તેજ આપે છે, બીજા દેવો આ રીતે જ બીજી ઘણી મદદ કરે છે અને રક્ષણ પણ કરે છે, શું આવો માણસ પોતાની શક્તિથી ચારે તરફ વિજય પ્રાપ્તિ કરી પોતાના શત્રુઓને દૂર નથી કરી શકતો ? કરી શકે છે, પણ તેણે કટિબદ્ધ થઇ પોતાના પગ ઉપર ઉભા રહેવું જોઇએ.

' અન્નવાળી જમીન તેને અન્ન અર્પણ કરે છે, દૂધવાળી ગાય તેને દૂધ આપે છે, દ્યાવાપૃથ્વી તેના માટે બળ વધારે છે અને આપ દેવના તેને વીર્યપ્રદાન કરે છે. ' (મં. ૫)

વાચકો તેનો અનુભવ કરે. આટલી દેવતાઓ મનુષ્યને સહાય્ય આપે છે. બદલામાં કશું ન માગતાં સહાય્ય આપે છે એટલું સહાય્ય પરમાત્માની મંગલમય યોજના વડે થાય છે ! તો છતાં પણ જો માણસ પોતાનું બળ વધારે અને વિજય સંપાદન ન કરે તો પછી દોષ કોનો હોઇ શકે ? વાચકોએ કૃપા કરીને આનું ઉત્તર આપવું અને પોતાની જવાબદારી જાણી પોતે પુરુષાર્થ કરવા માટે કટિબદ્ધ થવું. મનુષ્ય પોતાની ઉન્નત્તિ માટે કટિબદ્ધ થાય તો, આ બધા દેવો તેના સહાયક થાય છે અને તેની અખંડ ઉન્નતિ થાય છે.

હૃદયની તૃપ્તિ

અન્ન પ્રાપ્ત થયું, શરીરનું બળ વધ્યું, સંતતિ પણ થઇ, તેમજ બીજા બધા ભોગ અને ઐશ્વર્ય પણ મળ્યું. તો પણ હૃદયની તૃપ્તિ થઇ શકતી નથી. જ્યાં સુધી હૃદયની તૃપ્તિ થતી નથી ત્યાં સુધી શાંતિ મળી શકતી નથી. માટે પહેલા કહેલા મંત્રો વડે અભ્યુદયનો માર્ગ બતાવી છઠ્ઠા મંત્રમાં નિ:શ્રેયસનો માર્ગ બતાવવામાં આવે છે. હૃદયની તૃપ્તિનો માર્ગ આ છે—

ते हृदयं शिवाभिः तर्पयामि। (મં. ૬)

' તારું હૃદય મંગલવૃત્તિઓ વડે તૃપ્ત કરું છું. ' શિવા શબ્દ શુભતાવાચક છે. જે મંગલમય છે તે શિવ છે, પછી એ ભાવના થઇ શકે છે, કામના થઇ શકે છે અને વિદ્યા પણ થઇ શકે છે. તે ગમે તેમ હો પણ જે શિવ છે તેથી હૃદય સંતુષ્ટ બને છે, બીજી કોઇ વાતથી નહિ. જ્યારે કંઇ ખરાબ વિચાર મનમાં આવે ત્યારે મન કેવું અશાંત બની જાય છે અને શુભ વિચાર, શુભ ભાવનાથી મન કેવું પ્રસન્ન થઇ ઉઠે છે. શુભ વિચાર, શુભ ઉચ્ચાર અને શુભ આચાર મનુષ્યના હૃદયને સંતોષ આપે છે. તે મનમાં સ્થિર થવાથી મનુષ્યનું હૃદય તૃપ્ત, શાંત અને મંગલમય થઇ જાય છે. આ હૃદયની શોભન અવસ્થાથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુ, નિરોગી, તેજસ્વી, વર્ચસ્વી તેમજ બળવાન્ થાય છે અને એવા શાંતિપૂર્ણ મનુષ્યને જ સુસંતાન થાય છે. હૃદયશાંતિનું મહત્ત્વ કેવું છે અને હૃદયની અશાંતિથી કેટલી હાનિ થાય છે તેનો અનુભવ વાચકો અહીં કરી શકે છે. આ જ વાત પછીના મંત્રભાગમાં કહ્યા છે.

अनमीवाः सुवर्चसो मोदिषीमहि । (મં. ૬)

' નિરોગી અને ઉત્તમ તેજસ્વી થઇ આનંદિત થાવ. ' એટલે પહેલાં કહ્યા મુજબ હૃદયની શાંતિ સ્થિર થવાથી મનુષ્ય નિરોગ અને ઉત્તમ તેજસ્વી થઇ આનંદિત થઇ શકે છે, માટે માણસે પોતાનું અંતઃકરણ શાંત અને મંગલમય બનાવવું અને અશાંતિથી દૂર રહેવું. એટલું જ નહિ પણ અશાંત અવસ્થા ચોમેર ઉભી થાય તો પણ પોતાનું અંતઃકરણ શાંત અને શુભમંગલ કામનાઓથી પરિપૂર્ણ રાખવું. આ તો અંતઃકરણના નિશ્ચલત્વ વિષે ઉપદેશ થયો. બહારનો વ્યવહાર કેવો કરવો જોઇએ તે વિષે એજ મંત્રનો ઉત્તરાર્ધ જુઓ:—

सवासिनौ मायां परिधाय मर्थं पिबतम । (મં. ૬)

' બધા મળી એકજ સ્થાને રહી કુશળતા ધારણ કરી રસનું પાન કરો. ' આમાં નીચે આપેલા ઉપદેશબોધક શબ્દો મહત્ત્વપૂર્ણ છે—

૧ **સ–વાસિનૌ–** એકત્ર વાસતવ્ય કરનારા, સરખા અધિકારે એકજ સ્થાને રહેનારા, ઉચ્ચ–નીચ ભેદ ન વધારતાં સમાન વિચારોથી એકત્ર રહેનારા. એક પ્રકારના આચાર વ્યવહારથી રહેનારા.

આ શબ્દ એકતાનું બળ પોતાના સમાજમાં વધારવાનો ઉપદેશ આપી રહ્યો છે. પરસ્પર દ્વેષ ન વધે, પણ એકતાનું બલ વર્ધે, આ ભાવ અહીં ધ્યાનમાં રાખવા જેવો છે.

૨ **માયાં પરિધાય–** માયાનો અર્થ કુશળતા એવો છે. હુન્નર, કળા, કર્મ કરવાની પ્રવિણતા વગેરે પ્રકારનો છે. આ શબ્દ કર્મશક્તિ અને બુદ્ધિશક્તિ માટે સરખા અર્થમાં વપરાય છે. કુશળતાથી કાર્ય કરવાની બુદ્ધિ અને શક્તિ ધારણ કરવાની સૂચના આ શબ્દ વડે મળે છે. દુનિયાનો વ્યવહાર કરવા માટે આવી કુશળતા અત્યંત આવશ્યક છે. કુશળતા વગર કાર્ય કરનારો યશ મેળવી શકતો નથી.

એકતાની સાથે, સમતાભાવની સાથે રહેનારા અને કુશળતાથી કાર્ય વ્યવહાર કરનારા લોકો જ ભોમરથી રસ-પાન કરી આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે. વાચકોએ આ આશય મનમાં રાખી આ મંત્રનો વિચાર કરી બોધ પ્રાપ્ત કરવો.

સ્વધા

મંત્ર ૭ માં ' સ્વધા અજર અને બલવતી છે, તેને ઇંદ્રે બનાવેલી છે, તેનું સેવન કરી તેજસ્વી બની સો વર્ષ જીવતા રહો. ' આ ઉપદેશ છે. આ સ્વધા શું વસ્તુ છે, તેનો વિચાર કરવો જોઇએ—

' **સ્વ+ધા** ' પોતાની ધારણશક્તિનું નામ સ્વધા છે. જે શક્તિના કારણે શરીરના વિવિધ અણુ એકત્રિત રહે છે, તેને સ્વધાશક્તિ કહે છે. આ સ્વધાશક્તિ જેટલી મનુષ્યમાં હોય છે તેટલું જ તેનું જીવન હોય છે. શરીરની સ્વધાશક્તિ ઓછી થવા ઉપર કોઇ દવા મદદરૂપ થતી નથી. જ્યાં સુધી આ સ્વધાશક્તિ શરીરમાં કાર્ય કરે છે ત્યાં સુધી મનુષ્ય જીવિત રહી શકે છે, વધી શકે છે અને વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે, આ સ્વધાશક્તિનું મહત્ત્વ છે. તેના વગર મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. માટે સાતમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે ' આ સ્વધાશક્તિ અજર છે. ' એટલે આ જરા રહીત છે. તેના કારણે (जरा) ઘડપણ વહેલું આવતું નથી, ઘડપણમાં પણ જુવાની રહે છે. આ સ્વધા (ऊर्जा) બળ વધારનારી છે, તેની મદદથી મનુષ્ય (सुवर्चाः) ઉત્તમ કાંતિવાળો, તેજસ્વી અને પ્રભાવશાળી થાય છે અને (शतं जीव) સો વરસનું પૂર્ણ આરોગ્યસંપન્ન જીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

માટે બ્રહ્મચર્યાદિ સારા નિયમોનું પાલન કરી તેમજ આયુષ્યગણ સૂક્તોમાં કહેલા ઉપદેશને અનુકૂલ આચરણ કરી મનુષ્ય પોતાની સ્વધાશક્તિને વધારે અને મનુષ્યને પ્રાપ્ત થનારા અનેક કાર્યક્ષેત્રોમાં વિજય મેળવે, તેમજ આ સૂક્તના છઠ્ઠા મંત્રમાં કહેલા ઉપદેશાનુસાર, પોતાના અંતઃકરણને શુભ ભાવનાઓથી શાંત અને ગંભીર બનાવે અને આ લોકમાં અને પરલોકમાં કૃતકૃત્ય બને. એજ—

' *नः आशीः ।* '

' અમારા માટે આશીર્વાદ મળે, ' અને સર્વત્ર નિર્વૈરતા અને શાંતિનું મોટું સામ્રાજ્ય થાય.

દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ

કાંડ ૨, સૂક્ત ૨૮

(ऋषिः- शम्भुः । देवता- जरिमा, आयुः ।)

तुभ्यमेव जरिमन्वर्धतामयं मेममन्ये मृत्यवो हिंसिषुः शतं ये ।
मातेव पुत्रं प्रमना उपस्थे मित्र एनं मित्रियात्पात्वंहसः ॥ १ ॥
मित्र एनं वरुणो वा रिशादा जरामृत्युं कृणुतां संविदानौ ।
तदग्निर्होता वयुनानि विद्वान् विश्वा देवानां जनिमा विवक्ति ॥ २ ॥
त्वमीशिषे पशूनां पार्थिवानां ये जाता उत वा ये जनित्राः ।
मेमं प्राणो हासीन्मो अपानो मेमं मित्रा वधिषुर्मो अमित्राः ॥ ३ ॥
द्यौष्ट्वा पिता पृथिवी माता जरामृत्युं कृणुतां संविदाने ।
यथा जीवा अदितेरुपस्थे प्राणापानाभ्यां गुपितः शतं हिमाः ॥ ४ ॥

અર્થ— હે (**जरिमन्**) વૃદ્ધાવસ્થા ! (**तुभ्यं एव अयं वर्धताम्**) તારા માટે જ આ મનુષ્ય વધે. (**इमं ये अन्ये शतं मृत्यवः**) એને જે આ સો અપમૃત્યુ છે તે (**मा हिंसिषुः**) તેને મારી ન નાખે. (**प्र-मनाः माता पुत्रं उपस्थे इव**) પ્રસન્ન મનવાળી માતા પુત્રને જેમ ખેાળામાં લે છે તેજ પ્રકારે (**मित्रः मित्रियात् एनसः एनं पातु**) મિત્ર મિત્રસંબંધી પાપથી એને બચાવે. [૧]

(**मित्रः रिशादसः वरुणः वा**) મિત્ર અને શત્રુનાશક વરુણ (**संविदानौ एनं जरामृत्युं कृणुतां**) બંને મળી તેને વૃદ્ધાવસ્થા પછી મરનારો કરે. (**होता वयुनानि विद्वान् अग्निः**) દાતા અને બધા કર્મોને યથાવત્ જાણનાર અગ્નિ (**तत् विश्वा देवानां जनिमा विवक्ति**) તેને બધા દેવેાના જન્મોને કહે છે. [૨]

(**ये जाताः उत वा ये जनित्राः**) જે જન્મેલા છે અને જે જન્મનારા છે તે (**पार्थिवानां पशूनां त्वं ईशिषे**) પૃથ્વી ઉપરના પ્રાણીઓનેા તું સ્વામી છે. (**इमं प्राणः मा, अपानः च मा हासीत्**) એને પ્રાણ અને અપાન ન છેાડે, તેમજ (**मित्राः इमं मा वधिषुः**) મિત્ર એને ન મારે અને (**मा अमित्राः**) શત્રુ પણ ન મારે. [૩]

(**द्यौः पिता पृथिवी माता संविदाने**) દ્યૌ પિતા અને પૃથ્વી માતા મળી (**त्वा जरामृत्युं कृणुतां**) તને વૃદ્ધાવસ્થા પછી મરનારેા કરે. (**यथा अदितेः उपस्थे**) જેથી માતૃભૂમિના ખેાળામાં (**प्राणापानाभ्यां गुपितः**) પ્રાણ અને અપાનથી સુરક્ષિત થઇ (**शतं हिमाः जीवाः**) સેા વરસ સુધી જીવિત રહે. [૪]

ભાવાર્થ— માણસ પૂર્ણ વૃદ્ધાવસ્થા સુધી દીર્ઘાયુષી થાય વચમાં સેંકડેા અપમૃત્યુ પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ એને ન મારી શકે જે પ્રમાણે માતા પેાતાના વહાલા પુત્રને ખેાળામાં લઇ પ્રેમથી તેને ઉછેરે છે, તે પ્રમાણે બધાના મિત્ર દેવેા આ પુરુષને મિત્રસંબધી પાપથી બચાવે (૧)

શત્રુનાશક મિત્ર અને વરૂણ મળી એને અતિ દીર્ઘજીવન યુક્ત કરે. બધું ચારિત્ર્ય જાણનારેા તેજસ્વી દેવ એને બધી દેવતાઓનું જીવનચરિત્ર કહે (૨)

હે ઇશ્વર ! તું પૃથ્વી ઉપરના જન્મેલા અને જન્મનારા બધા પ્રાણીઓનેા સ્વામી છે, તારી કૃપાથી પ્રાણ અને અપાન તેને વચમાં ન છેાડે તેમજ મિત્રેાથી અથવા શત્રુઓથી તેનેા વધ ન થાય (૩)

દ્યુપિતા સૂરજ અને માતૃભૂમિ આ બને મળી એને અતિ દીર્ઘજીવન સુધી જીવિત રાખે. આ મનુષ્ય પેાતાની માતૃભૂમિના ખેાળામાં પ્રાણ અને અપાનથી સુરક્ષિત થઇ સેા વરસના દીર્ઘજીવન સુધી જીવતેા રહે. (૪)

इममग्न आयुषे वर्चसे नय प्रियं रेतो वरुण मित्र राजन् ।
मातेवास्मा अदिते शर्म यच्छ विश्वे देवा जरदष्टिर्यथासत् ॥ ५ ॥

અર્થ— હે (अग्ने मित्र वरुण राजन्) અગ્ને અને મિત્ર તેમજ વરુણ રાજા ! (प्रियं रेतः) પ્રિય સોમ અને વીર્યનું બળ આપી (इमं आयुषे वर्चसे नय) એને દીર્ઘજીવન અને તેજની પ્રાપ્તિ માટે લઇ જા/હે (अदिते) આદિશક્તિ! તું (माता इव अस्मै शर्म यच्छ) માતા સમાન તેને સુખ આપ. હે વિશ્વદેવો ! (यथा जरदष्टिः असत्) આ મનુષ્ય વૃદ્ધાવસ્થા સુધી જીવિત રહે એવી મદદ કરો. [૫]

ભાવાર્થ— હે અગ્નિ, વરુણ, મિત્ર રાજા ! તેને પ્રિય સોમો અને વીર્યનું બળ આપી દીર્ઘજીવનથી યુક્ત તેજસ્વી જીવન પ્રાપ્ત કરાઓ આદિશક્તિ માતાની સમાન તેને સુખ આપે અને બીજા બધા દેવો તેને એવું સહાય્ય કરે કે તે સુખથી અતિદીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે (૫)

દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ

દીર્ઘજીવનની મર્યાદા

' शतायु ' શબ્દ દીર્ઘજીવનની મર્યાદા બતાવે છે. આ સૂક્તના મં ૪ માં પણ (शतं हिमाः जीवाः) ' સો વરસ સુધી જીવો ' કહ્યું છે, તેથી સો વરસનું દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવું, આ સૂક્તનો ઉદ્દેશ્ય છે. નાની ઉમરના બાળકને આવો આશીષ અપાય છે અને બધા મનથી ઇચ્છે છે કે તે સો વર્ષ જીવિત રહે. તેમજ—

ये अन्ये शतं मृत्यव. ते इम मा हिंसिषुः । (મં. ૧)

' જે સેંકડો અપમૃત્યુ છે તેઓ એને વચમાંજ ન મારે. ' એટલે સો વરસ પહેલાં કોઇ અપમૃત્યુ તેનો નાશ ન કરી શકે. કદાચ કોઇ વખતે મૃત્યુ તેની પાસે આવી પણ ગયો તો પણ તે સફળ ન થાય, એમ અહીં કહ્યું છે. લોકોએ પોતે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે એવા દઢમતી થવું અને ખાવું, પીવું, ભોગ, વ્યવહાર વગેરેમાં દક્ષતાથી નિયમોનું પાલન કરવુ કે જેથી કરીને તે વચમાં જ મૃત્યુને વશ કદિ ન થાય.

સાધન

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન ચોથા મંત્રમાં સંક્ષેપમા કહ્યું છે. જુઓ—

प्राणापानाभ्यां गुपितः शतं हिमाः जीवाः । (મં. ૪)

' પ્રાણ અને અપાનથી રક્ષિત થઇ સૌ વરસ જીવતો રહે ' આ મંત્રભાગમાં દીર્ઘજીવનનું સાધન કહ્યું છે. જો તેનો વિચાર મનુષ્ય કરશે તો પ્રાય: તે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકશે. પ્રાણ અને અપાનથી પોતાની સુરક્ષિતતા પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. એટલે પ્રાણનું અને અપાનનું બળ પોતાનામાં વધારવું જોઇએ. દુંટીથી ઉપર પ્રાણનું અને નીચે અપાનનું રાજ્ય છે. આ જ બે શરીરમાં મિત્ર અને વરુણ છે. તેમનો ઉલ્લેખ આ સૂક્તમાં બીજે (મં. ૨ અને ૫ માં) વાચક જોઇ શકે છે. આ જ એક સાધનથી મનુષ્ય દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તેમનું કાર્યક્ષેત્ર

શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસરૂપ પ્રાણનું કાર્ય અમને પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. પ્રાણાયામથી આ પ્રાણનું બળ વધે છે અને એમની બધી ક્રિયાઓ પણ સારી રીતે ચાલી શકે છે. સામાન્ય ભસ્રા અને ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ આ અનુષ્ઠાન માટે પુરતા છે. ભસ્રા પ્રાણાયામ ધમ્મણ જેમ ચલાવવામાં આવે છે તેમ ઝડપથી શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાથી થાય છે. આ બહુ થોડી વાર માટે જ કરી શકાય વધારે સહેલાઇથી અને વધારેવાર કરાય છે તે પ્રાણાયામ ઉજ્જાયી છે. જે સ્વર યુક્ત અને શાંતિથી નાક વડે શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાથી થાય છે શ્વાસનો અવાજ થવો જોઇએ અને ઉચ્છ્વાસનો પણ અવાજ થવો જોઇએ. ઇચ્છા મુજબ કુંભક કરવો અથવા ન કરવો. આ ઘણો સહેલો અને સહેલાઇથી, વિના કષ્ટ અને કોઇ પણ વખતે કરી શકાય છે. તે સૌમ્ય હોવા છતાં આ કામ માટે ઘણો ઉપયોગી છે.

આ પ્રકારે પ્રાણનું બળ વધારવાનું અનુષ્ઠાન હોવાથી એનો પરિણામ અપાનક્ષેત્ર ઉપર પણ થાય છે તેથી અપાનનું કાર્ય પણ ઉત્તમ રીતે થવા લાગે છે અપાનનું કાર્ય મળમૂત્ર વિસર્જન અને પેટની અંદર ભરાએલો વાયુ નીચલા રસ્તે નિકળી જવું વગેરે છે, જે એનાથી થાય છે. બીજા યોગસાધનો સુદ્ધાં જ્ઞાની સાધકોથી જાણવા મળે છે.

આ યોજનાથી પ્રાણ અને અપાનનું બળ વધારવાથી દીર્ઘજીવનનં પ્રાપ્ત કરવાનો હેતુ સિદ્ધ થઇ શકે છે. હિત, મિત, પથ્ય ભોજન, સંયમવૃત્તિ, બ્રહ્મચર્ય વગેરે જે ધર્મમાર્ગના સાધનો છે તે દરેક અવસ્થામાં આવશ્યક છે, તે સર્વ સાધારણ હોવાથી તેમનો વિચાર અહીં કરવાની આવશ્યકતા નથી. પ્રાણ અપાનના બળથી પોતે પોતાને સુરક્ષિત કરવું આ એકજ અનુષ્ઠાન અહીં આ કાર્ય માટે આ સૂક્તમાં બતાવ્યું છે અને તે યોગ્ય છે.

તે બંને કાર્યો ઠીક પ્રકારે થવા લાગે, તો શૌચશુદ્ધિ સંબંધમાં કોઇ કલેશ થશે નહિ, ભૂખ સારી લાગશે, છાતીમાં પણ કોઈ કફ વગેરેની બાધા થાય નહિ આ મુજબ શરીરના બધા વ્યવહાર કષ્ટ વગર થવા લાગે, એટલે સમજવું કે દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિના રસ્તે આપણે જઇ રહ્યા છે. પણ જો તે કાર્યમાં કષ્ટ થવા લાગશે તો સમજવું કે આપણે સરળ રસ્તે જતા નથી આ જ વાત ત્રીજા મંત્રમાં કહી છે—

इमं प्राणः मा हासीत्, मा अपान । (મં. ૩)

" પ્રાણ અથવા અપાન તેને વચમાં ન. છોડી દે " એટલે આ માણસ સો વરસનું પૂર્ણ જીવન જીવતો રહે અને આખર સુધી તેના શરીરમાં પ્રાણ અને અપાન પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરતા રહે જે વાચકો પોતાના આરોગ્ય વિષે વિચાર કરતા હશે તેમણે પોતાની અંદર પ્રાણ અને અપાનના કાર્યનો વિચાર કરવો જોઇએ. કારણ કે તેમના કાર્યો જો ઠીક ચાલતાં રહે તો જ શરીર સ્વાસ્થ્ય સારું રહેશે.

સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થવાની આ ચાવી છે. (**प्राणापानाभ्यां गुपितः**) પ્રાણ અને અપાન વડે જે સુરક્ષિત હોય છે, તે નિશ્ચયથી સો વરસ જીવતો રહેશે. માટે દીર્ઘજીવન ઇચ્છનારા લોકોએ પોતાના શરીરમાં તે બંનેનું બળ વધારવું.

વધ

પ્રાણ, અપાન બળવાન થયા અને શરીર સ્વાસ્થ્ય પણ સારૂં રહ્યુ તો પણ વધ, કતલ, અકસ્માત વગેરે આપત્તિઓ છે જે વડે માણસનો મૃત્યુ થઇ શકે છે. ધર્મયુદ્ધ વગેરે પ્રસંગો છોડી દઇએ, કારણ કે ત્યાં જઇ મરવું તો ધર્મ જ થાય છે. અન્ય વધ પણ ઓછા નથી. પણ તે દૂર કરવા મનુષ્યના હાથની વાત નથી. કેટલાક પ્રસંગોમાં પોતાની અંદર અહિંસા વધારવાથી અને બધે જ સમભાવે પ્રેમદૃષ્ટિ રાખવાથી, ઘાતક લોકોના મન સુધારી શકાય છે. પણ તે સિદ્ધિ યોગાનુષ્ઠાનથી અને દીર્ઘ આત્મસંયમથી સાધ્ય થાય છે. તેથી બધાને જ તે પ્રાપ્ત થવી કઠણ છે. તેથી સામાન્ય જનતાના લાભાર્થે પરમેશ્વર પ્રાર્થના આ જ એક સહેલું સાધન છે માટે ત્રીજા મંત્રમાં કહ્યુ છે કે—

ઇશપ્રાર્થના

इमं मित्राः मा वधिषुः मा अमित्राः । (મં. ૩)

' હે ઇશ્વર! તારી કૃપાથી મિત્રો તેનો વધ ન કરે અને અમિત્ર પણ ન કરે. ' ત્રીજો મંત્ર પરમેશ્વર પ્રાર્થના વિષયક છે. ' ભૂત ભવિષ્યકાળના બધા પ્રાણીઓનો એક ઇશ્વર છે, બધાનું પાલન તે કરે છે, તેની કૃપાથી જ આ મનુષ્યનો વધ ન થાય અને તેનું આરોગ્ય પણ સારૂં રહે. ' આ ત્રીજા મંત્રનો ભાવ ઇશપ્રાર્થનાનું બળ પ્રાપ્ત કરવાની સૂચના આપે છે. બધા ચરાચર જગતનો પાલન કરનાર પરમાત્મા છે, તેની ભક્તિ કરવાથી જે શ્રદ્ધાનું બળ વધે છે તે અપૂર્વ છે, શ્રદ્ધાવાન્ મનુષ્યો તે બળનો અનુભવ કરે છે. ઘણા ભાગે શ્રદ્ધા ભક્તિથી પરમાત્માની ભક્તિ કરનારા ઉપાસકો તંદુરસ્ત અને આરોગ્યસંપન્ન હોય છે એવો અનુભવ છે. માટે આ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્તિના સૂક્તમાં (**त्वं ईशिषे**) આ ત્રીજા મંત્ર દ્વારા જે ઇશભક્તિનો પાઠ આપ્યો છે તે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે અત્યંત આવશ્યક છે. વાચકોએ આ બળથી વંચિત ન રહેવું. આ બળ પ્રાપ્ત થયા પછી બીજા સાધનો લાભકારી થઇ શકે છે, પણ બળ ન હોય તો બીજા ગમે તેટલા સાધનો પાસે હોય તો પણ એટલો લાભ થઇ શકતો નથી. વાચકોએ આનો વિચાર કરી ઇશભક્તિનું બળ પોતાની અંદર વધારવું જેથી બધાં વિઘ્નો દૂર થઇ શકે છે.

દેવચરિત્ર શ્રવણ

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે વાચન અથવા સાંભળવું, મનન કરવું તે દેવતાઓના ચરિત્રનું જ કરવું જોઇએ. દેવતાઓ સમાન સત્પુરુષોનું જીવનચરિત્ર સાંભળવું જોઇએ.

તેમના જ ગ્રંથનું વાચન કરવું જોઈએ અને તેમના ચરિત્રનું મનન કરવું જોઈએ.

આજકાલ નવલકથા–નવલિકા વગેરે એવા અશ્લિલ અને બીભત્સ પ્રસંગોથી ભરપૂર એવાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થાય છે કે જેમના વાચનથી વાચનારામાં રાગ દ્વેષ વધે છે વીર્ય ભ્રષ્ટ થાય છે, બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય છે અને બીજી અનેક જાતની આપત્તિઓ વધે છે. એવાં પુસ્તકો આજકાલ વધી રહ્યાં છે. આપણા તેમજ પારકા દેશમાં હીનલોક આ લેખન વ્યવસાયમાં પડવાથી હીનદરજ્જાનું સાહિત્ય પ્રગટ થાય છે. તેથી બધા પ્રકારની હાનિ થઈ રહી છે, તેનાથી બચવાના ઉદ્દેશથી આ સૂક્તમાં બીજા મંત્રમાં ચેતવણી આપી છે. જુઓ—

વયુનાનિ વિદ્વાન્ હોતા અગ્નિઃ ।
તત્ વિશ્વા દેવાનાં જનિમા વિવક્તિ ॥ (મં. ૨)

' બધા કર્મોને યથાવત્ જાણનાર દાતા અગ્નિની જેમ તેજસ્વી ઉપદેશક બધા દેવોનાં જીવનચરિત્ર તેને સંભળાવે. ' આ મંત્ર કેટલીક દૃષ્ટિથી મનન કરવા યોગ્ય છે. તેમાં બધાથી પહેલાં ઉપદેશકના ગુણ કહ્યા છે, ઉપદેશક દાતા એટલો ઉદાર મનવાળો હોય, પોતાના સર્વસ્વનું (**હોતા**) હવન કરનારો હોય. (**અગ્નિઃ**) આ અગ્નિની જેમ તેજસ્વી અને (**વયુનાનિ વિદ્વાન્**) કર્તવ્ય અને અકર્તવ્યને યથાવત્ જાણનારો હોય. આ પ્રકારે પ્રબુદ્ધ ઉપદેશક લોકોનો માર્ગદર્શક થાય, લોકોને ધર્માચરણનો ઉપદેશ કરે અને લોકોને (**દેવાનાં જનિમાનિ**) દેવતાઓનાં ચરિત્ર સંભળાવે. દેવોએ પોતાના જીવનમાં કેવાં શુભકર્મો કર્યાં, કેવી રીતે પરોપકારના કામો કર્યાં, જનતાનો ઉદ્ધાર કેવી રીતે કર્યો વગેરે બધી બાબતો લોકોને સમજાવે. રાક્ષસો અને પિશાચોના ચરિત્રો વાચવાં ન જોઈએ, પણ દેવોના દિવ્ય ચરિત્ર પોતાની સામે રાખવાં જોઈએ. દેવોનું જીવન આદર્શ હોય છે. રાક્ષસો અને પિશાચો, ધૂર્ત, લુચ્ચા, ઠગ, લુટારાઓનું ચરિત્ર તો ન સાંભળવા જેવું હોય છે. આ ઉચ્ચ જીવન મનુષ્ય પોતાની સામે આદર્શ માટે રાખે તો તેના જીવનમાં સુધારો થશે અને તેનું જીવન વધશે. જીવન વધારવા આ એક ઉત્તમ સાધન છે. લોકોએ રામચંદ્રજીના જીવનનો આદર્શ લેવો. રાવણના જીવનનો લેવો નહિ. હાલ નવલિકા વગેરે પુસ્તકો માનવી અંતરને બગાડી રહી છે, તેમનાથી બચીને રહેવાની સૂચના અહીં વેદે આપી છે. તેનું પાલન જેટલું વધારે થશે તેટલું લાભકારક થશે

આજકાલ જે ચરિત્રો મળે છે તે પણ મનના વિકાર વધારનારા મળે છે. સંયમ શીલતા વધારનારા ચરિત્ર ગ્રંથો ઓછા છે, તેથી સારા ગ્રંથોનું વાચન આ એક આજે દુઃસાધ્ય વાત થઈ છે, છતાં પણ ઋષિઓની કૃપાથી રામાયણ, મહાભારત ગ્રંથો તેમજ બીજા ઋષિ પ્રણીત ચરિત્રો છે, તેમના મનનથી ઘણો લાભ થઈ શકે છે. જે લોકો આ વાત અગત્યની માને છે તેમણે સચ્ચરિત્ર અને શ્રેષ્ઠ ગ્રંથનિર્માણ કરવા અથવા કરાવવા કે જેમના પઠનથી આગામી સંતાન સુધરશે અને સરળ માર્ગે ચાલશે. આ મંત્રભાગમાં ' દિવ્યચરિત્રોનું શ્રવણ અને મનન ' આ એક સાધન દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્તિ માટે કહ્યું છે તે અત્યંત આવશ્યક છે. માટે જેઓ દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે તેમણે આવા ચરિત્રોનું મનન કરવું.

પાપથી બચાવ

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે પાપથી બચવુ જોઈએ. પાપથી પતન થાય છે અને રોગ વગેરે વધવાથી જીવનક્ષીણ બને છે. માટે આ સૂક્તના પહેલા મંત્રમાં જ પાપથી બચીને રહેવાની સૂચના આપી છે, જુઓ—

મિત્ર એનં મિત્રિયાત્ અંહસઃ પાતુ । (મં. ૧)

' મિત્ર આ મનુષ્યને મિત્ર વિષયક પાપથી બચાવે. ' શત્રુસંબંધે થનાર પાપથી તો બચવું જ જોઈએ. કેટલાક લોકો મનમાં એમ માને છે કે મિત્ર માટે, મિત્રનું કલ્યાણ સાધવા માટે, કંઈ પણ સારું–નરસું કરવામાં આવે તો તે હાનિકારક નથી. પણ જે પાપ છે તે હંમેશ માટે પાપ જ હોય છે, તે ગમે તેના માટે કરવામાં આવે, જ્યારે પાપાચરણ થશે ત્યારે તેનો પરિણામ જે અધઃપાત છે તે જરૂર ભોગવવો પડશે. માટે જે મનુષ્ય દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે તેણે પોતે પોતાને પાપથી બચાવવુ જોઈએ. મિત્રે પોતાના મિત્રને પાપ કર્મ કરવાથી રોકવું અને તેને સીધે રસ્તે ચાલવા સલાહ આપવી. માણસે પોતે પણ વિચાર કરી જાણવું કે પાપકર્મથી જરૂર પતન થાય છે, માટે દરેક માણસ પોતાનો જ મિત્ર બને, પોતે પોતાને ખરાબ માર્ગથી બચાવવું. મનુષ્ય પોતે જ પોતાનો મિત્ર અને શત્રુ બને છે. માટે કદિ એવું કાર્ય ન કરવું કે જેથી પોતે પોતાનો શત્રુ બની જાય. તાત્પર્ય એ છે કે જો દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો પોતે પોતાને પાપથી બચાવવું. પાપકર્મ કરી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે.

ભોગ અને પરાક્રમ

મનુષ્યને ભોગ જોઈએ અને પરાક્રમ પણ કરવો જોઈએ.

પણ ભોગ પુષ્કળ ભોગવાથી રોગ વધે છે અને વીર્યનો સંયમ કરવાથી જ આરોગ્યપૂર્ણ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. મનુષ્યને ભોગ પ્રિય લાગે છે અને ભોગોમાં પોતાના વીર્યનો નાશ કરવો સામાન્ય માણસ માટે એક સહેલી વાત હોય છે તેથી તેનું યોગ્ય પ્રમાણ હોવું જોઈએ! આ વાત પાંચમા મંત્રમાં સ્પષ્ટ કહી છે. જુઓ—

इमं प्रियं रेत आयुषे वर्चसे नय। (मं ५)

"આ માણસને પ્રિય ભોગ આપી તેમજ વીર્ય, પરાક્રમ પણ આપી દીર્ઘજીવનની સાથે પ્રાપ્ત થનારા તેજ માટે લઈ ચાલો." એટલે આ માણસ પોતાના માટે પ્રિયભોગ પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં ભોગે અને વીર્ય રક્ષણ દ્વારા પરાક્રમ પણ કરે, પરંતુ આ બધું એવા સારા પ્રમાણમાં થાય કે જેથી તેનું જીવન અને તેજ વધે પણ ભોગ ભોગવવાના અને વીર્યના કાર્યમાં પ્રમાણનો અતિરેક કદી ન થાય, જેનાથી વચમાં જ અકાળ મૃત્યુ એના પ્રાણને ઉપાડી લઈ જાય પોતાનો સમય ભોગ અને પરાક્રમના કાર્યમાં એવો વહેંચવો જોઈએ કે ભોગ પણ પ્રાપ્ત થાય અને વીર્યના બધા કામો પણ થતાં રહે અને તે બધું દીર્ઘજીવન અને તેજની પ્રાપ્તિના માર્ગમાં રૂકાવટ ન કરે પોતાના કામો આ સૂચના મુજબ કરવાં જોઈએ વીર્યના યોગ્ય ઉપયોગથી સંતાનોત્પત્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, બલ વધે છે, પણ તેના અતિરેકથી બ્રહ્મચર્યનો નાશ થઈ અનેક પ્રકારના કષ્ટ વેઠવાં પડે છે, એવુંજ બીજા ભોગો વિષે સમજવું આ આશય ધ્યાનમાં રાખી જો માણસ પોતાનો વ્યવહાર કરશે, તો તેને ભોગ પ્રાપ્ત થશે અને દીર્ઘજીવન પણ મળશે

દેવોની મદદ

१ मित्रः पृथिव्योदक्रामत् ... वरुणः संविदानौ जरामृत्युं कृणुताम्। (मं २)

२ द्यौष्पिता पृथिवी माता संविदाने त्वा जरामृत्युं कृणुताम्। (मं ४)

३ अदिते माता इव शर्म यच्छ। (मं ५)

४ विश्वे देवाः जरदष्टिः यथा असत्। (मं ५)

"મિત્ર અને શત્રુનો નાશ કરનાર વરુણ બંને મળી તેની આયુ દીર્ઘ કરે દ્યુલોક અને માતૃભૂમિ મળી તેનું જીવન દીર્ઘ બનાવે હે અવિનાશી આદિશક્તિ! તું માતાની જેમ સુખ આપ હે બધા દેવો! આને પૂર્ણજીવનવાળો અતિવૃદ્ધ કરે."

અહીં મિત્ર, વરુણ સૂર્ય, પૃથ્વી, અદિતિ અને બીજા બધા દેવો તેનું જીવન દીર્ઘ કરવામાં સહાયક થાય, એવી પ્રાર્થના કરેલી છે તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કે દીર્ઘજીવન ઇચ્છનારા માણસે આ દેવો સાથે અવિરોધી વર્તન કરવું જોઈએ જો તેમની અનુકૂલતાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થવાની છે, તો તેમની જોડે વિરોધ કરવો યોગ્ય નથી આ વાત સ્પષ્ટ થઈ સૂરજ પોતાના પ્રકાશ વડે બધે જ શુદ્ધતા કરે છે અને અમને દીર્ઘજીવન આપે છે, પણ સૂરજપ્રકાશથી દૂર રહેવું નહિ, નહિ તો તે અમને મદદ કેવી રીતે પહોંચાડશે? વરુણદેવ સમુદ્રનો દેવ છે, સમુદ્ર, જલ, વરસાદનું જલ, સામાન્ય જલ તેનાજ જીવનસાગર છે. જો મનુષ્ય આ પાણીથી પોતાની સ્વચ્છતા કરે અથવા બીજી રીતે લાભ ઉઠાવે તો જ જલદેવ વરુણથી લાભ થશે માતૃભૂમિની યોગ્ય ઉપાસના કરવાથી જે સ્વાતંત્ર્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેથી માણસ કાર્યક્ષમ અને દીર્ઘકાળ જીવિત રહી શકે છે આ પ્રકારે બીજા દેવોના પણ સંબંધ છે તેનો વિચાર વાચકોએ કરવો અને તેથી લાભ પ્રાપ્ત કરી દીર્ઘજીવી બનવું

તેજસ્વિતા, બળ અને દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ

કાંડ ૧, સૂક્ત ૩૫

(ऋषि – अथर्वा । देवताः– हिरण्यं इन्द्राग्नी, विश्वेदेवा ।)

यदाबध्नन्दाक्षायणा हिरण्यं शतानीकाय सुमनस्यमानाः।
तत्ते बध्नाम्यायुषे वर्चसे बलाय दीर्घायुत्वाय शतशारदाय ॥ १ ॥

અર્થ— (सुमनस्यमाना-दाक्षायणा) શુભ મનવાળા અને બળની વૃદ્ધિ કરનારા શ્રેષ્ઠ પુરુષો (शत अनीकाय) બળનાં સેંકડો વિભાગના સંચાલન માટે (यत् हिरण्य अबध्नन्) જે સોનું બાંધતા રહ્યા, (तत्) તે સોનું (आयुषे वर्चसे) જીવન, તેજ, (बलाय) બળ અને (शतशारदाय दीर्घायुत्वाय) સો વરસના દીર્ઘજીવન માટે (ते बध्नामि) તારા ઉપર બાંધું છું [૧]

नैनं रक्षांसि न पिशाचाः सहन्ते देवानामोजः प्रथमजं ह्येतत् ।
यो बिभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स जीवेषु कृणुते दीर्घमायुः ॥ २ ॥
अपां तेजो ज्योतिरोजो बलं च वनस्पतीनामुत वीर्याणि ।
इन्द्र इवेन्द्रियाण्यधि धारयामो अस्मिन्तद्दक्षमाणो बिभरद्धिरण्यम् ॥ ३ ॥
समानां मासामृतुभिष्ट्वा वयं संवत्सरस्य पयसा पिपर्मि ।
इन्द्राग्नी विश्वे देवास्तेऽनु मन्यन्तामहृणीयमानाः ॥ ४ ॥

અર્થ— (न रक्षांसि, न पिशाचाः) ન રાક્ષસ કે ન પિશાચ (एनं सहन्ते) આ પુરુષનો હુમલો સહન કરી શકે છે (हि) કારણ કે (एतत् देवानां प्रथमजं ओजः) આ દેવોથી પહેલાં ઉત્પન્ન થએલું સામર્થ્ય છે. (य दाक्षायणं हिरण्यं बिभर्ति) જે માણસ દાક્ષાયણ સુવર્ણ ધારણ કરે છે (स जीवेषु दीर्घं आयु कृणुते) તે જીવોમાં પોતાનું દીર્ઘજીવન બનાવે છે. [२]

(अपां तेजः ज्योतिः ओजः बलं च) પાણીનું તેજ, કાંતિ, પરાક્રમ અને બળ (उत) તેમજ (वनस्पतीनां वीर्याणि) ઔષધિઓના બધા વીર્યો (अस्मिन् अधि धारयामः) આ પુરુષમાં ધારણ કરાવીએ છીએ, (इन्द्रे इन्द्रियाणि इव) જેમ આત્મામાં ઇંદ્રિઓ ધારણ થાય છે તેજ પ્રકારે (दक्षमाणः हिरण्य बिभ्रत्) બળ વધારવાની ઇચ્છા કરનારાએ સોનું ધારણ કરવું. [३]

(समानां मासां ऋतुभिः) સમ મહિનાના ઋતુઓ દ્વારા (संवत्सरस्य पयसा) વર્ષરૂપી ગાયના દુધથી (त्वा वयं पिपर्मि) તને અમે બધા પૂર્ણ કરીએ છીએ. (इन्द्राग्नी) ઇંદ્ર અને અગ્નિ, (विश्वे देवाः) તેમજ બધા દેવો (अ-हृणीयमानाः) સંકોચ કર્યા વગર (ते अनु मन्यन्ताम्) તારૂં અનુમોદન કરે. [४]

ભાવાર્થ— બળ વધારનાર અને મનમાં શુભ વિચારોને ધારણ કરનારા શ્રેષ્ઠ મહાત્મા પુરુષ સોના સંચાલકના શરીર ઉપર બલવૃદ્ધિ માટે જે સોનાના આભૂષણો લટકાવે છે, તે જ આભૂષણો હું તારા શરીર ઉપર ચઢાવું છું કે જેથી તારૂં જીવન સુધરે, તેજ વધે બળ તેમજ સામર્થ્ય વધે અને સો વર્ષનું પૂર્ણજીવન તને પ્રાપ્ત થાય. (१)

આ આભૂષણો ધારણ કરનારા વીરપુરુષના હુમલાને ન તો રાક્ષસ કે ન તો પિશાચ સહન કરી શકે, તેઓ તેના હુમલાથી ધમરાઇને દૂર નાસી જાય છે કારણ કે તે દેવોથી નિકળેલું પ્રથમ દરજ્જાનું બળ છે તેનું નામ દાક્ષાયણ એટલે બલ વધારનાર સુવર્ણનું આભૂષણ છે જે તેને ધારણ કરે છે તે મનુષ્યોમાં બધાથી વધારે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરે છે (२)

અમે બધા આ પુરુષમાં જીવનનું તેજ, પરાક્રમ, સામર્થ્ય અને બળ ધારણ કરીએ છીએ, અને સાથે સાથે ઔષધિઓથી નાના પ્રકારના વીર્યશાળી બલ પણ ધારણ કરાવીએ છીએ જે પ્રમાણે ઇન્દ્રમાં એટલે આત્મામાં ઇન્દ્રિયશક્તિઓ રહે છે, તે જ પ્રકારે આ સુવર્ણનું આભૂષણ ધારણ કરનારાની અંદર બધા પ્રકારના બળો રહે છે, તે બહાર પ્રગટ થાય (३)

બે મહિનાની એક ઋતુ થાય છે પ્રત્યેક ઋતુની શક્તિ વેગળી હોય છે, માનો સંવત્સરરૂપી ગાયનું દુધ સંવત્સરની છ ઋતુઓમાં નિચોવેલું હોય છે આ દૂધ માણસે પીવું અને બળવાન થવું તેની અનુકૂલતા ઇન્દ્ર, અગ્નિ તેમજ બધા દેવો કરે (४)

તેજસ્વિતા, બળ અને દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ

દાક્ષાયણ હિરણ્ય

હિરણ્ય શબ્દનો અર્થ સુવર્ણ અથવા સોનું છે, તે પરિશુદ્ધ અવસ્થામાં ઘણું બલવર્ધક છે. તે પેટમાં લેવાય છે અને શરીર પર પણ ધારણ કરાય છે શ્રી યાસ્કાચાર્ય હિરણ્યના બે અર્થ આપે છે, ' हितरमणीय, हृदयरमणीय ' એટલે સુવર્ણ હિતકારક, અને રળીઆમણું તેમજ હૃદયની સુંદરતા વધારનારૂં હોય છે, સોનું બલવર્ધક તેમજ રોગનાશક છે માટે આરોગ્ય ઇચ્છનારાઓએ તેનો ઉપયોગ કરવો.

આ સૂક્તમાં ' दाक्षायण ' શબ્દ (दक्ष+अयन्) એટલે બળના માટે પ્રયત્ન કરનારો એ અર્થમાં યોજેલો છે

પ્રથમ મંત્રમાં આ શબ્દ મનુષ્યનું વિશેષણ છે, બીજા મંત્રમાં સુવર્ણનું વિશેષણ છે ત્રીજા મંત્રમાં તે જ અર્થનો '**दक्ष-माण**' શબ્દ છે જે શક્તિમાન એવા અર્થમાં છે વાચકો વિચાર કરશે તો તેઓ જ નિશ્ચય કરી શકશે કે '**दाक्षायण** અને **दक्षमाण**' આ બને શબ્દો લગભગ શક્તિમાનના વાચક છે **दक्ष** શબ્દ વેદોમાં બલવાચક પ્રસિદ્ધ છે આ પ્રકારે આ સૂક્તમાં બલ વધારવાનો જે માર્ગ બતાવ્યો છે, તેમાં સૌથી પહેલો હિરણ્ય ધારણનો છે હિરણ્ય ધારણ બે પ્રકારે થઇ શકે છે, એક તો આભૂષણ રૂપમાં શરીર ઉપર ધારણ કરવુ અને બીજુ સુવર્ણ શરીરમાં સેવન કરવુ સોનું ખાવાની રીત વૈદ્યક ગ્રંથોમાં પ્રસિદ્ધ છે બીજી બધી ધાતુઓ અને ઔષધિઓ સેવન કર્યા પછી શરીરમાં રહેતી નથી પણ સોનાની જ એ વિશેષતા છે કે તે શરીરમાં ગયા પછી હાડકાના સાંધાઓમાં સ્થિર રૂપે રહે છે અને મરણ સુધી સાથ આપે છે આ પ્રકારે સુવર્ણ ધારણ કરવાથી અનેક રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે આ પ્રકારે ધારણ અથવા સેવન કરેલુ બધુ જ સોનું મૃતદેહ બળ્યા પછી રાખમાંથી જેવુ ને તેવુ મળી આવે છે એટલે જો કોઇ મનુષ્ય એક તોલો સોનું વૈદકીય રીતે સેવન કરે તો તે એક તોલો સોનું તેના મૃતશરીરને બાળ્યા પછી તેના સબધીઓને તે શરીરની રાખમાંથી મળી શકે છે આ પ્રકારે કશુ નુકસાન ન કરનારૂ આ સોનુ બળ અને આરોગ્ય આપે છે

જે વૈદ્ય આ સુવર્ણ ધારણ કરવાની વિધિ જાણે છે તેનુ નામ '**दाक्षायण**' પ્રથમ મંત્રમાં કહ્યું છે આ પ્રકારનું શુદ્ધ કરાએલું સોનુ "બનર્ઘ્ય" હોવાથી તેનું નામ પણ '**दाक्षायण**' છે, આ વાત બીજા મંત્રમાં કહી છે જે માણસ આ પ્રમાણે સુવર્ણ ધારણ વિધિથી પોતાનું જીવન વધારવા ઇચ્છે છે, તેનું પણ નામ વેદે ત્રીજા મંત્રમાં '**दक्ष-माण**' એમ કહ્યું છે આ પ્રકારે આ સૂક્ત બલ વધારવાની વાત શરૂથી અંત સુધી કહી રહ્યુ છે.

દાક્ષાયણી વિદ્યા

બળ વધારવાની વિદ્યાનું નામ દાક્ષાયણી વિદ્યા છે (**दक्ष+अयन**) બળ પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગનો ઉપદેશ આ વિદ્યામાં હોય છે, આ વિદ્યામાં મનની સાથે વિશેષ સબંધ રહે છે (**सु+मनस्यमान**) ઉત્તમ મનથી યુક્ત એટલે મનની વિશેષ શક્તિથી સપન્ન કમજોરીની ભાવનાથી મન નિર્બળ બને છે અને સામર્થ્યની ભાવનાથી મન બલશાલી થાય છે મનની શક્તિ વધારવાની જે વિદ્યા છે તે વડે મન સારા નિયમોથી યુક્ત કરનારા શ્રેષ્ઠ પુરુષોને '**सुमनस्यमानाः**' '**दाक्षायणाः**' આ શબ્દો વડે વેદમા ઓળખાવ્યા છે વાચકોએ પોતાના મનની અવસ્થા જોડે પોતાની શક્તિનો સબધ જોવો અને આ શબ્દો વડે જે સુમનસ્ક મનતાની સૂચના મળે છે, તે ગ્રહણ કરી આ પ્રકારની માનસિક ધારણાથી પોતાનુ બળ વધારવુ

સુવર્ણ ધારણ

જો કે પહેલા મંત્રમાં સ્થૂલ શરીર ઉપર સુવર્ણ ધારણ કરવાનુ વિધાન છે તો છતાં હવે પછી પેટમાં વીર્યવર્ધક અનેક રસ પીવાનો ઉપદેશ આ સૂક્તમાં આવનાર છે સોનુ અને બીજા કેટલાક રત્નો છે જે ધારણ કરવાથી પણ બલવર્ધન તેમજ આરોગ્યરક્ષણ થઇ શકે છે આ વાત સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા તેમજ વર્ણચિકિત્સા જોડે સબધ રાખનારી છે એટલે સોનુ, રત્નો વગેરે ધારણ કરવુ પણ શરીર માટે આરોગ્યકારક છે ઔષધિ-વનસ્પતિના જડ-મૂળના મણકા બનાવીને શરીર ઉપર ધારણ કરવાથી પણ આરોગ્યના દૃષ્ટિએ ઘણો લાભ થાય છે સંસર્ગજન્ય રોગમા વચા-મણિ ધારણ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે તેજ વાત સુવર્ણ, રત્ન વગેરે ધારણ કરવાથી થાય છે પણ તે માટે શુદ્ધ સોનું જોઇએ

તે વિષે પ્રથમ મંત્રમાં કહ્યુ છે કે-'બળ વધારવાની વિદ્યા જાણનારા અને ઉત્તમ મન શક્તિથી શ્રેષ્ઠ પુરુષો દ્વારા શરીર ઉપર પહેરેલુ સોનુ જીવન, તેજ, બળ તેમજ દીર્ઘ જીવન પણ આપે છે.' આમાં શરીર ઉપર સોનું ચઢાવનારા મનુષ્યોની ઉત્તમ મનોભાવના પણ લાભદાયક થાય છે એવુ સૂચિત કર્યું છે, તે મનન કરવા લાયક છે

આ મંત્રમાં '**शतानीकाय हिरण्य बध्नामि**' નો અર્થ 'સૈન્ય વિભાગના સચાલકના શરીર ઉપર સોનુ પહેરાવુ છુ, એવો કર્યો છે, પરંતુ તેમાં એક વધૂ ગૂઢતા છે તે એ કે '**अनीक**' શબ્દ બળ વાચક છે બળ શબ્દ સૈન્ય વાચક છે અને બળ વાચક પણ છે, વિશેષતઃ **अनीक**' શબ્દમાં '**अन्-प्राणने**' ધાતુ છે જે જીવનશક્તિ વાચક પ્રસિદ્ધ છે તેથી જીવનશક્તિનો અર્થ પણ '**अनीक**' શબ્દમાં છે એવો અર્થ લેવાથી '**शतानीक**' શબ્દનો

અર્થ 'સો-જીવનશક્તિ અથવા સો જીવનશક્તિથી યુક્ત,' એવો થાય છે એવો ભાવ લેવાથી તે મંત્રનો અર્થ એવો થશે—

शतानीकाय हिरण्य बध्नामि । (મં ૧)

'સો જીવનશક્તિઓની પ્રાપ્તિ માટે હું સોનું ધારણ કરું છું' સોનાની અંદર સેંકડો વીર્ય છે, તે બધાની પ્રાપ્તિ માટે હું તેને ધારણ કરું છું આ આશય ઉપરના મંત્ર ભાગનો છે આ પ્રથમ મંત્રમાં તેમાંથી કેટલાક ગુણો પણ કહ્યા છે—

आयुषे । वर्चसे । बलाय । दीर्घायुत्वाय । शतशारदाय ।

'જીવન, તેજ, બળ, દીર્ઘજીવન સો વરસનું જીવન' વગેરે શબ્દ જીવનશક્તિના સૂચક છે તેમાંથી થોડીક શક્તિઓ અહીં ગણાવી છે તેથી તેવી જ 'બીજી પણ ઘણી એજ જાતની જીવન શક્તિઓ છે,' એવુ અનુમાન વાચકો કરી શકે છે તેમની પ્રાપ્તિ કરવી અને પોતાનામાં તેમની વૃદ્ધિ કરવી એવો વૈદિકધર્મનો ઉદ્દેશ છે, આ વિચારથી ખબર પડે છે કે અહીં 'शतानीक' શબ્દનો અર્થ 'જીવનના સો વીર્ય, જીવનની સંકડો શક્તિઓ' એવો જ છે જો કે એવો અર્થ અમે મંત્રનો અર્થ લખતી વેળા કર્યો નથી તો પણ તેવો અર્થ અમને અહીં જણાય છે માટે પ્રસિદ્ધ અર્થ ઉપર આપી અહીં આ અર્થ લીધો છે વાચકો તેનો વધુ વિચાર કરે

આ પ્રકારે પ્રથમ મંત્રનું મનન કર્યા પછી આ પ્રકારનો એક મંત્ર થોડા પાઠભેદથી યજુર્વેદમાં આવ્યો છે તે વાચકોના વિચાર માટે અહીં આપ્યો છે—

यदाबध्नन्दाक्षायणा हिरण्य शतानीकाय सुमनस्यमानाः । तन्म आबध्नामि शतशार दायायुष्माञ्जरदष्टिर्यथासम् ॥ (વા યજુ ૩૪।૫૨)

'ઉત્તમ મનના દાક્ષાયણ લોકો શતાનીકના માટે જે સોનાનું ભૂષણ બાંધતા રહ્યા, (तत्) તે સોનાનું ઘરેણું (मे आबध्नामि) હું પોતાના શરીર ઉપર બાંધુ છું એટલા માટે કે હું (आयुष्मान्) ઉત્તમ જીવનથી યુક્ત અને (जरदष्टिः) વૃદ્ધાવસ્થાનો અનુભવ કરનારો થઉં (यथा शतशारदाय आस) જે પ્રકારે સો વરસનું પૂર્ણ દીર્ઘ જીવનને પ્રાપ્ત થાઉં'

આનું કંઈ વધારે વિવરણ કરવાની આવશ્યકતા નથી કારણ પહેલા કહેલો ભાવાર્થ જ આ મંત્રમાં બીજી રીતે અને બીજા શબ્દોમાં વ્યક્ત થયો છે આ મંત્રનો બીજો અર્થ પણ ભિન્ન છે પ્રથમાર્થ તો છે તેવો ને તેવો જ છે. અહીં પ્રથમ મંત્રનું વિવરણ પુરું થયું હવે બીજા મંત્રનો વિચાર કરીશું—

રાક્ષસ અને પિશાચ

નરમાંસ ભક્ષણ કરનારા રાક્ષસ હોય છે અને રક્ત પીનારા પિશાચ હોય છે, એ બધાથી ક્રૂર હોવાના કારણે બધા લોકો એમનાથી ડરે છે પણ જે પહેલાં કહ્યા મુજબ 'સુવર્ણ' ધારણ કરવાનો પ્રયોગ કરે છે તેનો હુમલો તો રાક્ષસ અને પિશાચ પણ સહન કરી શકતા નથી 'એટલી શક્તિ આ સુવર્ણ' ધારણ પ્રયોગથી મનુષ્યને પ્રાપ્ત થાય છે. સોનામાં એટલી શક્તિ છે, કારણ કે તે 'દેવોનું પહેલું ઓજ છે' એટલે સંપૂર્ણ દેવોની અનેક શક્તિઓ એમાં સંગ્રહિત થએલી છે માટે બીજા મંત્રના ઉત્તરાર્ધમાં કહ્યું છે કે જે આ બળવર્ધક સોનું શરીરમાં ધારણ કરે છે તે 'બધા પ્રાણીઓ કરતાં વધારે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરે છે' એટલે આ સુવર્ણ પ્રયોગથી શરીરનું બળ પણ વધે છે અને દીર્ઘ આયુ પણ પ્રાપ્ત થાય છે આ દ્વિતીય મંત્રનો ભાવ એક પ્રકારે પહેલા મંત્રનું સ્પષ્ટીકરણ છે માટે તેનું એટલું મનન પુરતું છે આજ મંત્ર યજુર્વેદમાં નીચે મુજબ છે—

न तद्रक्षांसि न पिशाचास्तरन्ति देवानामोजः प्रथमजं ह्येतत् । यो बिभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स देवेषु कृणुते दीर्घमायुः स मनुष्येषु कृणुते दीर्घमायुः ॥ (વા ય ૩૪।૫૧)

આ દેવોથી નિર્માણ થએલું પહેલું તેજ છે, તેથી રાક્ષસ અથવા પિશાચ પણ તેને પાર કરી શકતા નથી જે દાક્ષાયણ સુવર્ણ ધારણ કરે છે, તે દેવોમાં દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરે છે અને મનુષ્યોમાં પણ દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરે છે'

આ મંત્રના દ્વિતિયાર્ધમાં થોડો ફેર છે અને જે અથર્વવેદના પાઠમાં 'जीवेषु कृणुते दीर्घमायुः' એટલું જ હતું, ત્યાં ઉપરના મંત્રમાં 'देवेषु અને मनुष्येषु' એટલા શબ્દો વધારે છે 'जीवेषु' શબ્દનો જ આ 'देवेषु मनुष्येषु' વગેરે શબ્દો વડે અર્થ થયો છે આ પ્રકારે બીજી શાખા

મનુષ્યના શરીરમાં દેવોના અંશ

જગતમાં જે અગ્નિ વગેરે દેવો છે તેમના અંશો શરીરમાં છે તેમના સ્થાનો આ ચિત્રમાં બતાવ્યાં છે. તેના મનનથી જાણી શકાય છે કે બાહ્ય જગતના અગ્નિ વગેરે દેવોની સહકારિતાની સાથે શરીર સ્વાસ્થ્યનો કેટલો ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે

સંહિતાઓના પાઠભેદ જોવાથી નિશ્ચિત અર્થ કરવામાં ઘણી મોટી મદદ થાય છે

અહીં સુધી બે મંત્રોનું મનન થયું આ બે મંત્રોમાં શરીર ઉપર સોનું ધારણ કરવાનો ઉપદેશ છે, હવે પછી બીજા બે મંત્રોમાં જળ, વનસ્પતિ તેમજ ઋતુકાળાનુરૂપ ઉત્પન્ન થનારા અન્ય પદાર્થોનું અંતર્બાહ્ય સેવન કરવાની મહત્ત્વપૂર્ણ વિદ્યા અપાય છે તેનું વાચકે વિશેષ ધ્યાનથી મનન કરવું

ત્રીજા મંત્રમાં કહ્યું છે: ' જળ અને ઔષધિઓના તેજ, કાંતિ, શક્તિ, બળ અને વીર્યવર્ધક રસોને અમે એવા ધારણ કરીએ છીએ કે મારો આત્મામાં ઇન્દ્રિય શક્તિઓ ધારણ થઇ છે ' આ પ્રકારે બળ વધારવાની ઇચ્છા કરનારા મનુષ્યે સોનું પણ ધારણ કરવું

પાણીમાં અનેક ઔષધિગુણ છે, તે વાત જળ સૂક્તમાં વર્ણન કરાએલી છે તે સૂક્ત વાચકે અહીં જોવું ઔષધિઓની અંદર વીર્યવર્ધક રસ હોય છે તેથી વૈદ્ય ઔષધિ પ્રયોગ કરે છે, અથર્વવેદમાં પણ આ વાત આવે જ છે જે પ્રકારે જળ અંતર્બાહ્ય પવિત્રતા કરી બળ વગેરે ગુણોની વૃદ્ધિ કરે છે, તે જ પ્રકારે અનેક પ્રકારની વીર્યવર્ધક ઔષધિઓ, પરેજ, હિત, મિત, અન્ન ભક્ષણપૂર્વક સેવન કરવાથી માણસ બળ પ્રાપ્ત કરી દીર્ઘજીવન પણ મેળવે છે સુવર્ણના સેવનથી અથવા સુવર્ણાદિ ધાતુઓના સેવનથી આ પ્રકારે લાભ થાય છે, તેનું વૈદ્યશાસ્ત્રમાં નામ ' રસપ્રયોગ ' છે આ રસપ્રયોગ સારા વૈદ્યના ઉપદેશ મુજબ કરવો જોઇએ અહીં યજુર્વેદનો આ પ્રકારનો જ મંત્ર જુઓ—

સુવર્ણના ગુણ

आयुष्यं वर्चस्यं रायस्पोषमौद्भिदम् ।
इदं हिरण्यं वर्चस्वज्जैत्रायाविशतादु माम् ॥

(વા. ય. ૩૪।૫૦)

' (**आयुष्य**) દીર્ઘજીવન કરનારૂ, (**वर्चस्य**) કાંતિ વધારનારૂ, (**रायस्पोष**) શોભા અને પુષ્ટિ વધારનારૂ, (**औद्भिद**) ખાણમાંથી ઉત્પન્ન થનારૂ અથવા ઉપર ઉઠનારૂ, (**वर्चस्वत्**) તેજ વધારનારૂ (**जैत्राय**) વિજય માટે, (**इदं हिरण्य**) આ સોનું (**मा उ आविशतात्**) મને અથવા મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે '

સુવર્ણનું સેવન

આ મંત્ર સોનાના અનેક ગુણો બતાવે છે એટલા ગુણોની વૃદ્ધિ કરવા માટે આ સુવર્ણ મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવિષ્ટ થાય, એવી ઇચ્છા આ મંત્રમાં સ્પષ્ટ છે, એટલે પરિશુદ્ધ સોનાના સેવનથી આ ગુણોની શરીરમાં વૃદ્ધિ થઇ શકે છે આ મંત્રમાં ' **हिरण्य आविशात्** ' એવા શબ્દો ' સોનું શરીરમાં ઘુસી જવું ' એવો ભાવ બતાવે છે એટલે આ કેવળ શરીરપર ધારણ કરવાનું જ નહિ પણ બીજા ઔષધિરસોની જેમ તેનું અંદર પણ સેવન કરવું, શરીર ઉપર સોનું ધારણ કરવું અને સોનું અંદર સેવન કરવું, આ

બને રીતે માણસ ઉપર કહેલા ગુણો વધારી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે હવે ચેાથેા મંત્ર જુઓ—

કાળી કામધેનુનું દૂધ

આ ચેાથા મંત્રમાં કહ્યું છે કે 'કાલરૂપી સંવત્સરનું દૂધ (કાળી કામધેનુનું દૂધ) ઋતુઓ દ્વારા મળે છે, તે તરફ મનુષ્યની પૂર્ણતા કરીએ છીએ, આ કાર્યમાં ઇંદ્ર, અગ્નિ, વિશ્વેદેવો વગેરે બધા પૂર્ણતાથી અનુકૂલ રહે'

સંવત્સર, વર્ષ અથવા કાલ આ એક કામધેનુ છે કાલ વિષયક આ ગાય હેાવાથી તેને કાળી ગાય કહે છે, માણસને ઇચ્છિત ફળ, અનાજ વગેરે પદાર્થો ઋતુઓની અનુકૂળ આપી તે મનુષ્ય પ્રાણીઓની પુષ્ટિ કરે છે તેથી તેને કામધેનુ કહ્યુ છે સંવત્સર પ્રત્યેક ઋતુની અનુકુલ નાના પ્રકારના ફળ અને ફૂલ આપે છે, તેથી વેદોમાં સંવત્સરને પિતા પણ કહ્યો છે અને અહીં મધુર દૂધ આપનારી કામધેનુ કહ્યુ છે દરેક ઋતુઓમાં કોઇ ને કોઇ ફળ ફૂલ અનાજ વગેરે મળે છે, એજ આ ગાયનુ દૂધ છે આ દૂધ પ્રત્યેક ઋતુમાં આ સંવત્સરરૂપી ગાયથી નિચોવીને મનુષ્યાદિ પ્રાણીઓને આપે છે, એવો અદ્ભુત અલંકાર આ મંત્રમાં બતાવ્યો છે. વાચકો અહીં આ કાવ્યપૂર્ણ અલંકારનો આસ્વાદ લે

પ્રત્યેક માસ ઋતુ અથવા કાળમાં જે જે ફળ ફુલો ઉત્પન્ન થાય છે, તેમનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી મનુષ્યનું બળ, તેજ, વીર્ય, આયુષ્ય વગેરે વધી શકે છે એવો આ મંત્રનો આશય દરેકે મનન કરવા જેવો છે માણસ પોતાના પુરુષાર્થ અને પ્રયત્ન વડે ઋતુની અનુસાર ફળ ફૂલ, ધાન્ય વગેરે અધિક નિર્માણ કરી અને તેના ઉપયોગથી પોતે લાભ લે અને બીજાઓને લાભ પહોંચાડે

પહેલા મંત્રમાં '(अपां धनस्पतीनां च वीर्याणि) જળ અને વનસ્પતિઓનુ વીર્ય' ધારણ કરવાનો જે ઉપદેશ અપાયો છે તેનુ સ્પષ્ટીકરણ આ ચેાથા મંત્રમાં કર્યું છે જે ઋતુમાં જે જળ અથવા જે વનસ્પતિ ઉત્તમ વીર્યવાન પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ છે, તે ઋતુમાં તેનો સંગ્રહ કરી તેનુ સેવન કરવુ જોઇએ અને તે પ્રકારે આયુ, બળ, તેજ, કાંતિ, શક્તિ, વીર્ય વગેરે ગુણ પોતાનામાં વધારવા જોઇએ

આ વેદનો ઉપદેશ મનન અને આચરણ કરવા યોગ્ય છે. એટલો ઉપદેશ કર્યા પછી પણ જો લોકો નિર્વીર્ય, નિસ્તેજ, નિર્બળ રહેશે અને વીર્યશાળી બનવાનો પ્રયત્ન નહિ કરે તો તે મનુષ્યનો જ દોષ છે વાચકોએ આ સ્થાને વિચાર કરી નિશ્ચિત કરવુ કે વેદના ઉપદેશનુ આચરણ કરવાનો તેઓ કેટલો પ્રયત્ન કરે છે જે વૈદિકધર્મી લોકો પોતાના વૈદિક ધર્મના ઉપદેશને આચરણમાં નથી લાવતા તેઓએ વહેલી તકે તેવો પ્રયત્ન કરી તે દિશાએ યોગ્ય સુધારો અવશ્ય કરી પોતાની ઉન્નતિનુ સાધન કરવુ

આ મંત્રના ઉત્તરાર્ધનો ભાવ મનન કરવા જેવો છે 'ઇંદ્ર અગ્નિ વગેરે બધી દેવતાઓ તેને અનુકૂલતા થી સહાય્ય કરે' અગ્નિ વગેરે દેવતાઓની મદદ વગર કયો માણસ કેવી રીતે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરી શકવાનો હતો? અગ્નિ અમારો ખેારાક રાંધે છે, પાણી અમારી તરસ પુરી કરે છે, પૃથ્વી અમને આધાર આપે છે, વીજળી બધાને ચેતના આપે છે, વાયુ બધાનો પ્રાણ બની પ્રાણીઓને ધારણ કરે છે, સુરજદેવ બધાને જીવનશક્તિ પુરી પાડે છે ચંદ્રમા પોતાના કિરણો વડે વનસ્પતિઓનુ પોષણ કરવાથી અમારો સહાયક બને છે, તે જ પ્રકારે બીજા બધા દેવો અમારા સહાયક થઇ રહ્યા છે તેમના પ્રતિનિધિ અમારા શરીરમાં રહે છે અને તેઓ દ્વારા આ બધા દેવો પોતપોતાના જીવનાંશ અમારી પાસે પહોંચાડે છે આ વિષે આ પહેલાં ઘણું લખાઇ ગયુ છે તેથી અહીં અધિક વિચાર કરવાની કોઇ આવશ્યકતા નથી

એટલા વિવરણથી આ વાત વાચકોના મનમાં આવી ગઇ હશે કે અગ્નિ વગેરે દેવતાઓની સહાયતા આપણને કઇ રીતે થઇ રહી છે અને જો દેવતાઓની મદદ વધારામાં વધારે પ્રાપ્ત કરવાની અને તેથી વધારામાં વધારે લાભ લેવાની વિધિની જાણ થઇ જાય તો માણસને મોટો લાભ થઇ શકે છે વાચકો તેનો વિચાર કરી પોતાનું જીવન, આરોગ્ય, બળ અને વીર્ય વધારી દુનિયામાં યશસ્વી થશે

આયુષ્ય-વર્ધન-સૂક્ત

કાંડ ૧, સૂક્ત ૩૦

(ઋષિઃ- અથર્વા આયુષ્કામઃ । દેવતા- વિશ્વે દેવા ।)

विश्वे देवा वसवो रक्षतेममुतादित्या जागृत यूयमस्मिन् ।
मेमं सनाभिरुत वान्यनाभिर्मेमं प्रापत् पौरुषेयो वधो यः ॥ १ ॥

ये वो देवाः पितरो ये च पुत्राः सचेतसो मे शृणुतेदमुक्तम् ।
सर्वेभ्यो वः परि ददाम्येतं स्वस्त्येनं जरसे वहाथ ॥ २ ॥

ये देवा दिवि ष्ठ ये पृथिव्यां ये अन्तरिक्ष ओषधीषु पशुष्वप्स्वन्तः ।
ते कृणुत जरसमायुरस्मै शतमन्यान्परि वृणक्तु मृत्यून् ॥ ३ ॥

येषां प्रयाजा उत वानुयाजा हुतभागा अहुतादश्च देवाः ।
येषां वः पञ्च प्रदिशो विभक्तास्तान्वो अस्मै सत्रसदः कृणोमि ॥ ४ ॥

અર્થ— હે (विश्वे देवा) બધા દેવો ! હે (वसवः) વસુદેવો ! (इम रक्षत) આનું રક્ષણ કરો, (उत) અને હે (आदित्या) આદિત્ય દેવો ! (यूयं अस्मिन् जागृत) તમે એનામા જાગૃત રહો. (इमं) આ પુરુષને (सनाभि-) પોતાના ભાઇનું (उत वा) અથવા (अन्य-नाभिः) બીજા કોઇનું (वधः मा प्रापत्) વધકારક શસ્ત્ર પ્રાપ્ત ન કરે, પ્રહાર ન કરે તેમજ (य पौरुषेय वधः) જે પુરુષ પ્રયત્નથી થનારો ઘાતપાત છે તે પણ (इम मा प्रापत्) એને પ્રાપ્ત ન કરે. [૧]

હે (देवा) દેવો ! (ये वः पितरः) જે આપના વડિલો છે તેમજ (च ये पुत्राः) જે પુત્રો છે તે બધા (स-चेतसः) સાવધાન થઇ (मे इदं उक्तं शृणुत) મારૂ આ કહેવુ સાંભળે (सर्वेभ्यो व एतं परि ददामि) તમારા બધાની દેખરેખ હેઠળ એને સોંપુ છુ, (एन जरसे स्वस्ति वहाथ) તેને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી સુખેથી પહોંચાડી દો [૨]

(ये देवाः दिवि स्थ) જે દેવો દ્યુલોકમા છે, (ये पृथिव्यां, ये अन्तरिक्षे) જે પૃથ્વીમાં અને જે અ તરિક્ષમાં અને જે (ओषधीषु पशुषु अप्सु अन्तः) ઔષધિ, પશુ અને પાણીની અ દર છે, (ते अस्मै जरसं आयु• कृणुत) તે એના માટે વૃદ્ધાવસ્થાવાળી આયુ કરે આ પુરુષ (शतं अन्यान् मृत्युन् परिवृणक्तु) બીજા સેંકડો અપમૃત્યુ ને હઠાવે [૩]

(येषां) તમારા પૈકી જે (प्रयाजा) વિશેષ હવન કરનારા છે, (उत वा अनुयाजा) અથવા અનુકૂળ યજન કરનારા તેમજ (हुत-भागाः अहुताद च देवा) હવનમા ભાગ રાખનારા અને હવન કરેલુ ન ખાનારા જે દેવો છે, (येषां वः पञ्च प्रदिशः विभक्ता) જે આપની પાંચ દિશાઓ વિભક્ત કરાએલી છે, (तान् वः) એવા તમને (अस्मै) આ પુરુષના દીર્ઘજીવન માટે (सत्र-सदः कृणोमि) સદસ્ય બનાવુ છુ [૪]

ભાવાર્થ— હે બધા દેવો ! હે વસુ દેવો ! મનુષ્યનુ રક્ષણ કરો હે આદિત્ય દેવો ! તમે મનુષ્યમા જાગૃત રહો મનુષ્યનો તેના ભાઈ અથવા બીજા કોઇ સંગાસબંધી અથવા મનુષ્યોના હાથે મૃત્યુ ન થાય (૧)

હે દેવો ! જે તમારા પિતા અને પુત્રો છે તે બધા મારૂ કહેવુ સાંભળે મનુષ્યને પૂર્ણજીવન સુધી લઇ જવુ એ તમારા અધીન છે તેથી મનુષ્યને દીર્ઘજીવન આપો (૨)

જે દેવો દ્યુલોક, અ તરિક્ષ, ભૂલોક, ઔષધ, પશુ, પાણી વગેરેમા છે, તે બધા મળી મનુષ્યનુ જીવન દીર્ઘ કરે તમારી મદદથી મનુષ્ય સેંકડો અપમૃત્યુમાથી બચે (૩)

વિશેષ યજન કરનારા, અનુકૂલ યજન કરનારા, હવનનો ભાગ લેનાર તેમજ હવન કરેલુ ન ખાનારા, જે દેવો છે અને જેઓએ પાંચ દિશાઓ જુદી પાડી છે, તે બધા દેવો તમે મનુષ્યનું જીવન વધારનાર સભાના સભાસદો બનો અને મનુષ્યનું જીવન દીર્ઘ બનાવવા મદદ કરો (૪)

આયુષ્ય–વર્ધન–સૂકત

જીવનનું સંવર્ધન

મનુષ્યનું જીવન કેવળ પૂર્ણ હોવું જોઈએ એટલું જ નહિ પણ તે દીર્ઘ થવું જોઈએ. પૂર્ણ જીવનની મર્યાદા ૧૨૦ વરસની છે, તેથી ઓછી ૧૦૮ વરસની અને તેથી ઓછી ૧૦૦ વરસની છે. સો વરસની મર્યાદા તો દરેકને પ્રાપ્ત થવી જ જોઈએ પણ તેના પ્રયત્નો તેથીયે વધુ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાના હોવા જોઈએ. તેનો સૂચક મંત્ર આ છે—

भूयश्च शरदः शतात् । (યજુર્વેદ ૩૬।૨૪)

'સો વરસથી પણ વધારે આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય' '૧૨૦ વરસ કરતાં જેટલી આયુ વધારે હશે તેને દીર્ઘ અથવા અતિદીર્ઘ એમ કહી શકાય એટલે અતિદીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરવાનો પુરુષાર્થ કરવો. વૈદિકધર્મને અનુકૂલ છે. આ દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્તિની વૈદિકરીત આ સૂકતમાં બતાવી છે. તેથી વાચકોએ આ સૂકતનો વિચાર કરવો અને જે જે સૂકતો આ વિષય સાથે સંબંધ રાખનારા છે તે બધાનો વિચાર આની સાથે કરવો.

સામાજિક નિર્ભયતા

દીર્ઘજીવનની પ્રાપ્તિ માટે સમાજમાં- સામાજિક તેમજ રાષ્ટ્રીય દષ્ટિમાં તેમજ ધાર્મિક અને બીજી દષ્ટિઓમાં નિર્ભયતા રહેવી અત્યંત આવશ્યક છે. નિર્ભયતા-સુરક્ષિતતા ન રહે તો માણસ દીર્ઘજીવન ભોગવી શકે નહિ. સમાજમાં કોઈ એક બીજા ઉપર હુમલો કરનારો ન હોવો જોઈએ, એવો સમાજ બનવો જોઈએ. રાજનૈતિક કારણથી, ધર્મના નામે અથવા કોઈ બીજા નિમિત્તે કાયદો પોતાના હાથમાં લઈ એક બીજા ઉપર હુમલો કરવો એ કોઈને યોગ્ય નથી. એવું બતાવવા માટે પ્રથમ મંત્રનો ઉત્તરાર્ધ છે, તેનો આશય એવો છે—

'આ મનુષ્યનો વધ કોઈ સજાતીય, બીજી જાતીનો અથવા બીજો કોઈ મનુષ્ય કોઈ સાધનથી ન કરે' (મં. ૧)

આ વેદનો ઉપદેશ મનુષ્ય માત્ર માટે છે, દરેક માણસ આ વાત ધ્યાનમાં રાખે અને પોતાના આચરણમાં ઢાળવાનો પ્રયાસ કરે 'હું કોઈનો વધ ન કરું, કોઈ બીજાની હિંસા હું કરીશ નહિ, હું અહિંસાવૃત્તિનું આચરણ કરીશ' એની પ્રતિજ્ઞા દરેક માણસ કરે અને તદનુકૂલ આચરણ કરે.

આ મંત્રમાં જે શાંતિ વર્ણવેલ કરેલી છે તે દરેક મનુષ્ય માત્રમાં સ્થિર રહેવી જોઈએ આ પાયો છે અને આજ અહિંસા વૃત્તિ ઉપર દીર્ઘજીવનનું મંદિર ઉભું છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યમાં હિંસકવૃત્તિ રહેશે ત્યાં સુધી તેની આયુ દીર્ઘ બની શકતી નથી. ઘાતપાત કરવાની વૃત્તિ, ક્રોધની લહેર, બીજાનો ખૂન કરવાની ઈચ્છા, બીજાને દબાવી પોતાની ધનસંપત્તિ વધારવાની અભિલાષા જ્યાં સુધી રહેશે ત્યાં સુધી મનુષ્યની આયુ ક્ષીણ થતી જશે. માટે વધ કરવાની વૃત્તિ આપણા સમાજમાંથી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન માણસે પહેલાં કરવો જોઈએ.

દેવોના આધીન આયુષ્ય

મનુષ્ય સમાજ જેટલો અહિંસાવૃત્તિવાળો હશે તેટલી તેની જીવનમર્યાદા લંબાય છે. આ વાત જેટલી સિદ્ધ થશે તેટલી સિદ્ધ કરી આગળનો માર્ગ અનુક્રમણ કરવો જોઈએ. આગળનો માર્ગ એવો છે- 'પોતાનું જીવન દેવોના આધીન છે, દેવો અમારું રક્ષણ કરી રહ્યા છે,' આ ભાવ મનમાં ધારણ કરવો જોઈએ એવી સૂચના પ્રથમ મંત્રના પૂર્વાર્ધમાં આપી છે. તેનો આશય એમ છે—

"હે બધા વસુદેવો! મનુષ્યનું રક્ષણ કરો. હે બધા આદિત્યો! મનુષ્યમાં જાગતા રહો." (મં. ૧)

આ મંત્રમાં પણ બે ભાગ છે, પહેલા ભાગમાં વસુદેવોનો રક્ષક શક્તિઓ જોડે સંબંધ બતાવ્યો છે અને બીજા ભાગમાં આદિત્ય દેવોને મનુષ્યની અંદર, મનુષ્યદેહમાં જાગૃત રહેવાની સૂચના આપી છે. આ બન્ને બાબતો દીર્ઘજીવન કરવા માટે અત્યંત આવશ્યક છે. હવે તેમનો સંબંધ જુઓ-

સર્વ પહેલાં માણસે એવો વિચાર મનમાં ધારણ કરવો કે બધા દેવો મારું રક્ષણ કરી રહ્યા છે. પરબ્રહ્મ-પરમાત્મા-પરમેશ્વર-સર્વેશ્વર સર્વસમર્થ પ્રભુ મારું રક્ષણ કરી રહ્યો છે અને તેના અધીનતામાં સૂર્યાદિ બધા દેવતાઓ હમેશા મારું રક્ષણ કરી રહ્યા છે. હું પરમાત્માનો અમૃત પુત્ર છું, તેથી મારો પરમપિતા પરમાત્મા મારું રક્ષણ કરતો હતો, કરે છે અને ભવિષ્યમાં પણ કરશે જ. પરમાત્માના આધીન બીજા બધા દેવો હોવાના કારણે તે પણ બધા તે પરમાત્માના પુત્રનું રક્ષણ અવશ્ય કરશે જ.

આ પ્રકારે બધા દેવો મારું સંરક્ષણ કરે છે, તેથી હું

નિર્ભય છું. આવો વિચાર મનની અંદર દઢ કરી મનમાં જે જે ચિંતાના વિચાર આવશે તે દૂર કરવા જોઇએ અને વિશ્વાસથી મનની એવી દઢ અવસ્થા બનાવવી જોઇએ, કે જેથી ચિંતાના વિચાર જ મનમાં પેદા ન થાય અને ચિંતારહિત નિર્ભય થવાના ભાવ આનંદની વૃત્તિએ સાથે મનમાં રહે. દીર્ઘજીવન માટે આ પ્રકારે પરમાત્મા તેમજ બીજા દેવોની સંરક્ષક શકિત ઉપર પોતાનો પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખવો જોઇએ નહિ તો દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થવું અશકય જ છે

કેટલાક વાચકોને શંકા થશે કે બીજા દેવો અમારૂં સંરક્ષણ કેવી રીતે કરે છે ? આ વિષે આ પહેલાં કેટલાક ઠેકાણે ઉલ્લેખ આવી ગયો છે. તો પણ ટૂંકમાં અહીં પણ તેનો વિચાર કરીએ. વાચક જાણે છે કે પ્રથમ મંત્રમાં '**વસુ**' દેવોનો ઉલ્લેખ છે, તે બધા જગતના નિવાસક દેવો હોવાના કારણે જ તેમને '**વસુ**' કહે છે બધાના જે નિવાસક હોય છે તે બધાનું રક્ષણ અવશ્ય કરશે જ.

બધા વસુઓનો પરમવસુ પરમાત્મા છે કારણ કે તે જેમ બધા જગતને વસાવે છે, સર્વ પ્રકારે જગતના બધા સંરક્ષક દેવોને પણ વસાવે છે ત્યાર પછી પૃથ્વી, આપ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ, સૂર્ય, ચંદ્ર નક્ષત્ર આ અષ્ટવસુ છે એમ કહેવાય છે. ભૂમિ, જલ, અગ્નિ, વાયુ આકાશ, સૂર્ય વગેરેની સાથે અમારા જીવનના ક્ષણેક્ષણનો સંબંધ છે, તેમાંથી એકાદનો સંબંધ પણ છૂટી જશે તો અમારો નાશ થશે એટલું મહત્વ તેમનું છે, તે કારણે તેમના રક્ષણમાં માણસ સદા સર્વકાળ રહે છે, એમ ઉપરના મંત્રમા કહ્યું છે. તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કે મનુષ્યનું રક્ષણ આ દેવોના કારણે થઇ રહ્યું છે અને તે પણ નિઃપક્ષપાતપણે થઇ રહ્યુ છે. આ દેવો કદિ કોઇનો પક્ષપાત કરતા નથી. સૂરજ બધા ઉપર એક સરખો જ પ્રકાશે છે. વાયુ બધા માટે એક સરખો જ વહે છે, પૃથ્વી બધાને સમાનતાથી આધાર આપે છે. આ પ્રકારે આ બધા દેવો કેવળ બધાનું રક્ષણ કરે છે એટલું જ નહિ પણ બધાની સાથે નિઃપક્ષપાતપણે વર્તાવ કરી રહ્યા છે.

અમારા જીવન સાથે તેમનો સંબંધ એટલો ઘનિષ્ટ છે કે તેમની વગર અમારૂં જીવન અશકય છે વાયુ વગર પ્રાણ ધારણા કેવી રીતે થશે ? સૂરજ વગર જીવન જ અસંભવિત છે વગેરે પ્રકાર વાચકો જુએ અને મનમાં નિશ્ચયપૂર્વક આ વાત ધારણ કરે કે પરમાત્માના નિયમોના આધીન રહી આ બધા દેવો અમારૂં રક્ષણ કરે છે.

અમે શું કરીએ છીએ ?

બધા દેવો તો અમારૂં રક્ષણ કરી જ રહ્યા છે, પણ અમે શું કરી રહ્યા છે ? અમે તેમના સંરક્ષણ હેઠળ રહેવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છીએ કે તે મર્યાદા વટાવી બહાર જવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છીએ ! તેનો વિચાર વાચકોએ કરવો જોઇએ. પરમાત્મા અને દેવોના રક્ષણમાંથી આપણે કેવી રીતે બહાર જઇએ છે તે જુઓ– પરમાત્મા ઉપર જેનો ભરોસો હોતો નથી તે પરમાત્માના રક્ષણકક્ષાની બહાર જાય છે. દયાળુ પરમાત્મા છતાં પણ તેમનું રક્ષણ કરતો રહે છે એ તેની અપાર દયા છે, પરંતુ એવા અવિશ્વાસી લોકો તેની અપાર દયાનો લાભ ઉઠાવતા નથી. અવિશ્વાસના કારણે જેટલી ક્ષતી થાય છે, તેટલી બીજા કોઇ કારણથી થતી નથી. દીર્ઘાયુ પ્રાપ્તિ માટે આજ કારણે મનમાં પરમાત્મા વિષે દઢવિશ્વાસ રાખવો જોઇએ.

ત્યાર પછી સૂરજ પોતાના પ્રકાશથી બધાને જીવનામૃત આપી બધાનું રક્ષણ કરી રહ્યો છે, પણ માણસ સૂર્યપ્રકાશથી દૂર રહે છે, સાંકડી ગલીઓમાં, અંધારાથી પરિપૂર્ણ એવા સાંકડા મકાનોમાં રહે છે, આખો દિવસ ઘરમાં પુરાઇ રહી પોતે પોતાને સૂરજદેવની સંરક્ષક શકિતથી વંચિત રાખે છે એવાઓ માટે હજારો કિરણોવાળો સૂરજ દેવ શુ કરી શકે ? આજ પ્રકારે વાયુ અને જલ વગેરે દેવોના વિષે સમજવું યોગ્ય છે આ દેવો તો બધાનું રક્ષણ કરી રહ્યા છે જ, માણસે પોતે પણ પોતાને તેમના ઉત્તમ રક્ષણથી દૂર ન કરવું. બની શકે ત્યા સુધી પ્રયત્ન વડે પોતે પોતાને તેમના રક્ષણમાં વધારેમાં વધારે રાખવું

બધા દેવો મનુષ્યમાત્રનું રક્ષણ કઇ પ્રકારે કરે છે અને મનુષ્ય પોતે પોતાને તેમના રક્ષણથી કેવી રીતે દૂર રાખે છે અને તે કારણે પોતાનું કેટલું બધું નુકસાન પોતે જ કરી લે છે તે વાચકોના ધ્યાનમાં ઉપરના વિવેચનથી આવ્યુ હશે જ.

આદિત્ય દેવોની જાગ્રતી

આ પ્રથમ મંત્રમાં દીર્ઘજીવન વર્ધક એક મહત્ત્વની વાત કહી છે તે એ કે– ' હે આદિત્ય દેવો ! આ માણસમાં જાગૃત રહો.' મનુષ્યની અંદર આદિત્યના કારણે જે બધી જીવનશકિત આવી રહી છે આ જીવનશકિત જેમ મનુષ્યોમાં કાર્ય કરે છે, તેજ પ્રકારે આખા જગતમાં પણ કાર્ય કરે છે, આજ શકિતથી આખું જગત ચાલી રહ્યુ છે. પણ અહીં અમને ફકત મનુષ્યનો જ વિચાર કરવાનો છે આ આદિત્યશકિત

મનુષ્યના માથામાં, નેત્રમાં અને પેટમાં રહે છે માથામાં મજ્જાકેંદ્ર ચલાવે છે, પેટમાં પાચનકેન્દ્રને ચાલના આપે છે અને દૃષ્ટિમાં જોવાનો વ્યાપાર કરાવે છે. આમાંથી કોઇ પણ આદિત્યશકિત ઘટે તો માણસનું જીવન ઘટી જાય છે. માથાનું મજ્જાકેંદ્ર આદિત્યશકિતથી હીન બની ગયું તો આખા શરીરની ચેતના જતી રહે છે પેટનું પચનકેંદ્ર આદિત્યશકિત રહિત થાય તો પાચનક્રિયા ચાલશે નહિ નેત્ર આદિત્યશક્તિની દૂર થાય તો કશું દેખાશે જ નહિ. માણસ અંધ બની જશે અને તેના બધા વ્યવહારો બંદ પડશે એટલું મહત્વ આ આદિત્યશકિતનું મનુષ્યના અથવા પ્રાણીના શરીરમાં છે માટે વેદમાં કહ્યું છે—

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च । (ઋગ્વેદ ૧।૧૧૫।૧)

' આ આદિત્ય સૂર્ય જ સ્થાવર જંગમ જગતનો આત્મા છે. ' વાચકોએ આ મંત્રનો આશય ધ્યાનમાં રાખવો અને પોતાની અંદરની આદિત્યશકિત હમેશા જાગૃત રાખવા અનુષ્ઠાન કરવું સૂર્યભેદન વ્યાયામ અને સૂર્યભેદી પ્રાણાયામ વડે પેટના સ્થાનમાં રહેનારી આદિત્યશક્તિ જાગૃત થાય છે. ધ્યાન ધારણા વડે મસ્તિકની આદિત્યશકિત વધે છે અને ત્રાટક વગેરે અભ્યાસથી નેત્રની આદિત્યશકિત જાગૃત થાય છે. આ પ્રકારે યોગાભ્યાસ વડે પોતાના અંદરની આદિત્યશકિત જાગૃત અને બળયુક્ત કરવાથી માણસ દીર્ઘજીવી થઇ શકે છે

આ પહેલા મંત્રનો ઉપદેશ જો વાચકો ધ્યાનમાં ધરશે અને આ ઉપદેશનું યોગ્ય અનુષ્ઠાન કરશે તો તેમનું જીવન વધી જશે તેમાં કોઇ જાતની શંકા નથી 'સમાજમાં નિર્ભયતા પરમેશ્વર ઉપર દૃઢનિષ્ઠા, વાયુ, જલ, સૂરજ વગેરે દેવતાઓ જોડે વધારે સંબંધ કરવો અને પોતાની અંદર આદિત્યશકિતઓની જાગૃત કરવી. ' આ ટુંકમાં દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનો રસ્તો છે

આ માર્ગનું થોડું સ્પષ્ટીકરણ એના પછીના મંત્રોમાં છે તે હવે જુઓ—

દેવોના પિતા અને પુત્ર

આ આયુષ્યવર્ધન સૂકતના બીજા મંત્રમાં કહ્યું છે કે, ' હે દેવો ! જે તમારા પિતા છે અને તમારા પુત્ર છે તે મારી વાત સાંભળશે આ માણસ હું તમને સોંપી દઉં છું તમે તેને દીર્ઘજીવન સુધી સુખેથી પહોંચાડો ' (મં ૨)

આ બીજા મંત્રમાં ' દેવ, દેવોના બધા પિતા અને દેવોના બધા પુત્રો આ બધા મનુષ્યને સુખેથી દીર્ઘજીવન સુધી પહોંચાડનારા છે ' એમ કહ્યું છે. આ વચન મનન કરવા લાયક છે આ મંત્ર સારી રીતે સમજવા માટે દેવ કોણ છે, તેમના પિતા કોણ છે અને તેમના પુત્રો કોણ છે ? તેનો વિચાર કરવો અહીં અત્યંત આવશ્યક છે અથર્વવેદમાં આ પિતા પુત્રોનું વર્ણન આ મુજબ આવ્યું છે—

दश साकमजायन्त देवा देवेभ्यः पुरा ।
यो वै तान्विद्यात् प्रत्यक्षं स वा अद्य महद्वदेत् ॥ ३ ॥
प्राणापानौ चक्षुः श्रोत्रमक्षितिश्च क्षितिश्च या ।
व्यानोदानौ वाङ्मनस्ते वा आकूतिमावहन् ॥ ४ ॥
कुत इन्द्रः कुतः सोमः कुतो अग्निरजायत ।
कुतस्त्वष्टा समभवत् कुतो धाताऽजायत ॥ ८ ॥
इन्द्रादिन्द्रः सोमात्सोमो अग्नेरग्निरजायत ।
त्वष्टा ह जज्ञे त्वष्टुर्धातुर्धाताऽजायत ॥ ९ ॥
ये त आसन्दश जाता देवा देवेभ्यः पुरा ।
पुत्रेभ्यो लोकं दत्त्वा कस्मिंस्ते लोक आसते ॥ १० ॥
(અથર્વ. ૧૧।૮)

' (पुरा) સૌથી પહેલાં (देवेभ्यः दश देवाः) દેવોથી દસ દેવો (साकं अजायन्त) એકી સાથે નિર્માણ થયા. જે તેમને પ્રત્યક્ષ જાણશે, (सः अद्य महत् वदेत्) તે મહત્ બ્રહ્મ વિષે બોલશે તે જ બ્રહ્મનું જ્ઞાન કહેશે (૩) પ્રાણ, અપાન, ચક્ષુ, શ્રોત્ર, (अ-क्षितिः) અવિનાશી બુદ્ધિ અને (क्षितिः) નાશ થનારૂં ચિત્ત, વ્યાન, ઉદાન, વાચા અને મન આ દસ દેવો તારા (आकूतिं आवहन्) સંકલ્પને ઉઠાવે છે (૪) ઇન્દ્ર, સોમ અને અગ્નિ કયાંથી થયા ! ત્વષ્ટા કયાંથી થયો તેમજ ધાતાપણ કયાંથી થયો ! (૮) ઇંદ્રથી ઇન્દ્ર, સોમથી સોમ, અગ્નિથી અગ્નિ, ત્વષ્ટાથી ત્વષ્ટા અને ધાતાથી ધાતા થયા છે (૯) (ये पुरा देवेभ्यः दश देवाः) જે પહેલાં દેવોથી દસ દેવ થયા (पुत्रेभ्यो लोकं दत्त्वा) પુત્રને સ્થાન આપી તે પોતે (कस्मिन् लोके आसते) કયા લોકમાં બેસેલા છે ? (૧૦)

આ મંત્રમાં દેવ, દેવોના પિતા અને પુત્ર કયા છે તેનું વર્ણન છે પ્રાણ અપાનાદિ દસ દેવ ઇન્દ્રાદિ દેવોથી નિર્માણ થયા છે અને તે પુત્રરૂપ દેવો, આ શરીરમાં રહ્યા છે આ પુત્ર દેવોના પિતા દેવ આ જગત્માં છે અને તેમના પણ પિતા

પરમાત્મામાં રહે છે. એનું સ્પષ્ટીકરણ એમ છે - પ્રાણરૂપ દેવ મનુષ્ય શરીરમાં છે, તે જગતમાં સંચાર કરનારા વાયુનો પુત્ર છે અને આ વાયુનો પિતા- વાયુનો પણ વાયુ-પરમપિતા પરમાત્મા છે. તે જ પ્રકારે ચક્ષુરૂપી પુત્ર દેવ શરીરમાં રહે છે, તેનો પિતા સૂર્યદેવ દ્યુલોકમાં છે અને સૂરજનો પિતા સૂર્ય-પરમપિતા પરમાત્મા છે. આ પ્રકારે બીજા દેવોના વિષે જાણવું યોગ્ય છે. આ વિષય આ પહેલાં આવી ગયો છે. તેથી અહીં વધારે વિવરણ કરવાની આવશ્યકતા નથી.

બધાનો સારાંશ એ કે પુત્રરૂપી દેવ પ્રાણીઓના ઇન્દ્રિયો અને અવયવોમાં એટલે શરીરમાં રહે છે. તેમના પિતાદેવ ભૂઃ- ભૂવઃ સ્વઃ આ ત્રિલોકમાં રહે છે અને આ સૂર્યાદિ દેવોના પણ પિતા વિશેષ શક્તિના રૂપમાં પરમાત્મામાં નિવાસ કરે છે.

અમારી આંખો સૂરજ વગર કાર્ય કરવામાં અસમર્થ છે અને સૂર્ય પરમાત્માની સાર મહાશક્તિ વગર પોતાનું કાર્ય કરવામાં અસમર્થ છે, તે જ પ્રકારે બધા દેવો અને તેમના પિતા પુત્રોના વિષે સમજવું મનુષ્યને દીર્ઘજીવન આપવું આ બધાના આધીન છે.

તેથી જેઓ દીર્ઘજીવન પ્રચ્છનારા છે, તેઓએ ભક્તિયુક્ત અંતઃકરણથી પોતાનો સંબંધ પરમપિતા પરમાત્મા જોડે દૃઢ કરવો. આ પરમપિતા પરમાત્મા સૂરજનો પણ સૂર્ય, વાયુનો પણ પ્રાણ, પ્રાણનો પણ પ્રાણ એટલે દેવોનો પણ દેવ છે અને તેજ અમારા બધાનો પિતા છે. તેની ભક્તિ જો અંતઃકરણમાં દૃઢ થઇ ગઇ તો મનની સમતા સ્થિર રહી શકે છે અને તેથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રકારે દેવોના પિતા જોડે મનુષ્યનો સંબંધ હોય છે અને આ સંબંધ અત્યંત લાભકારી હોય છે.

વાયુ, સૂરજ વગેરે દેવો જોડે અમારો સંબંધ કયા પ્રકાર-નો છે અને તેનો અમારા આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવન જોડે કેટલો ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે, તે અમે પ્રથમ મંત્રના વિવરણમાં વર્ણવ્યું છે, તેથી તે બધું અહીં ફરી કહેવાની જરૂર નથી.

પ્રાણ, આંખ, કાન વગેરે દેવ પુત્રો અમારા શરીરમાં જ રહે છે. યોગાદિ સાધનો વડે તેમની શક્તિ વધારી શકાય છે. તેથી તેમના વ્યાયામના અનુષ્ઠાનથી વાચકોએ તેમની શક્તિ વિકસિત કરવી અને પોતાનું શરીર આરોગ્યસંપન્ન અને બળવાન્ બનાવી દીર્ઘજીવનના અધિકારી થવું

*

આ પ્રકારે મનુષ્યના દીર્ઘજીવન જોડે દેવો, દેવોના પિતરો અને દેવોના પુત્રોનો સંબંધ છે. તે જાણી યોગ્ય અનુષ્ઠાન વડે જીવન વધારવાનો પ્રયત્ન કરવો.

પરમપિતા પરમાત્મા જો કે એક જ છે તથાપિ સંપૂર્ણ સૂર્ય, ચંદ્ર, વાયુ, ઇંદ્ર વગેરે અનેક દેવતાની વિવિધ શક્તિઓથી યુક્ત છે તેથી બધી જ દેવતાઓનું સામુદાયિક પિતૃત્વ તેનામાં છે, એવું કાવ્યમય વર્ણન મંત્રમાં કરાએલું છે તે યોગ્ય જ છે. આ પ્રકારે આ મંત્રમાં મનુષ્યના દીર્ઘજીવનના અનુષ્ઠાનનો માર્ગ ઉત્તમ અને સ્પષ્ટ શબ્દો વડે બતાવ્યો છે. વાચકો તેનો વિશેષ વિચાર કરે.

દેવોનાં સ્થાન

ત્રીજા મંત્રમાં દેવોના સ્થાન કહ્યાં છે- આ ત્રીજો મંત્ર એવો આશય બતાવે છે કે-' દ્યુલોક, અંતરિક્ષ, પૃથ્વી, ઔષધિ, પશુ, જલ આ સ્થાનોમાં દેવો રહે છે, તે મનુષ્યને દીર્ઘજીવી કરે છે, અને તેમની મદદથી સેંકડો અપમૃત્યુ દૂર થઇ જાય છે.' (મં. ૩) આ મંત્ર ઘણો વિચાર કરવા જેવો છે.

દ્યુલોકમાં સૂરજ વગેરે દેવો, અંતરિક્ષમાં વાયુ, ઇન્દ્ર, રુદ્ર, ચંદ્ર વગેરે દેવો અને પૃથ્વી ઉપર અગ્નિ, વગેરે દેવ, ઔષધિઓમાં રસાત્મક સોમદેવ, પશુઓમાં દુગ્ધ વગેરેના રૂપે અમૃતદેવ, પાણીમાં વરુણ વગેરે દેવો નિવાસ કરે છે. આ બધા દેવો માણસનું જીવન વધારવાના કાર્યમાં સહાયક હોય છે. સૂરજ દેવ જીવન આપે છે, વાયુ પ્રાણ આપે છે, ઇંદ્ર અને ચંદ્ર ક્રમશઃ સુષુપ્તિ અને જાગૃતિના વ્યાપક અને અન્ય પક્ષ મનના સંચાલક દેવ છે, રુદ્ર પોતે પ્રાણોનો ચાલક છે, અગ્નિનો સબંધ વાણી જોડે છે. ઔષધિ-વનસ્પતિઓથી અન્ન તથા દવાઓ બની મનુષ્યને મદદ કરે છે, પશુ પાસેથી દુગ્ધરૂપી અમૃત મળે છે, જળદેવથી વીર્ય બને છે, આ જ પ્રકારે બીજા દેવો પણ મનુષ્યને મદદરૂપ થાય છે. પરંતુ પ્રયત્ન વડે માણસે તેમનો લાભ ઉઠાવવાનો પુરુષાર્થ કરવો એ જરૂરી છે.

આ બધા દેવોની જોડે પોતાના સંબંધ સુરક્ષિત રાખી, તેમની પાસેથી યોગ્ય લાભ લેવાથી જીવન વધી શકે છે. આ દેવોથી અનેક પ્રકારની ચિકિત્સાઓ થઇ છે. દ્યુલોકના દેવોથી સૌરચિકિત્સા, વર્ણચિકિત્સા, પ્રકાશકિરણ-ચિકિત્સા; અંતરિક્ષ સ્થાનના દેવોથી વાયુચિકિત્સા, વિદ્યુચ્ચિકિત્સા, માનસ ચિકિત્સા અથવા ચંદ્રચિકિત્સા, પૃથ્વી સ્થાનના દેવોથી અગ્નિ-ચિકિત્સા, ખનિજ પદાર્થો વડે રસચિકિત્સા, શસ્ત્રચિકિત્સા,

ઔષધિ-વનસ્પતિઓથી ઔષધચિકિત્સા, પશુઓના દુધથી દુગ્ધચિકિત્સા એટલે પશુઓને જુદી જુદી ઔષધિ ખવરાવી તેમજ જુદી જુદી રંગોની ગાયોના દુધનો ઉપયોગ કરવાથી તેમજ પશુઓના મૂત્રનો ઉપયોગ કરવાથી વિવિધ ચિકિત્સાઓ સિદ્ધ થાય છે, પાણી વડે જળચિકિત્સા થાય છે, આ પ્રકારે અનેક પ્રકારની ચિકિત્સાઓ હોય છે.

આ બધી ચિકિત્સાઓનો અર્થ જ એવો છે કે અનેક રીતે આ દેવોની દિવ્યશક્તિનો લાભ મેળવવો. પ્રાચીન સમયમાં ઋષિમુનિઓએ આ બધા દેવોથી લાભ લેવાનો પ્રયાસ કર્યો છે, જેનું ફલ આ ચિકિત્સાઓ છે. આજે પણ તે મુજબ પ્રયત્નો થઇ રહ્યા છે. આ દેવતાઓમાં જુદી જુદી અનેક શક્તિઓ છે, તે પૂરી થશે નહિ, તે માટે મનુષ્યે અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો કરવો જોઇએ અને આ દેવતાઓથી વિશેષ લાભ મેળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ એટલા પ્રાચીન સમયમાં ઋષિલોકો આવા પ્રયાસો કરી લાભ મેળવતા અને દીર્ઘ-જીવન જીવતા તે પ્રથા વચ્ચે બંધ પડી ગઇ, પણ આજે પ્રયત્ન કરવાથી તે રસ્તે પુષ્કળ શોધખોળ થઇ શકે એમ છે. જે વાચકો આ કાર્યક્ષેત્રમાં કામ કરી શકે એવા હોય તેમણે અવશ્ય તે કરવુ અને યશના ભાગીદાર થવું આ પ્રકારે આ દેવતાઓની શક્તિ પોતાની અંદર સેવી અને તે શક્તિને પોતાની અંદર સ્થિર કરવાથી મનુષ્ય દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

બિલકુલ સામાન્ય એવા પ્રયત્નોથી પણ ઘણો લાભ થાય છે. જેમકે સૂરજના કિરણમાં આપણું ઉઘાડુ શરીર તપાવવું, પવનમાં ઉઘાડા શરીરે ફરવુ, પાણીમાં તરવુ, સારી વનસ્પતિ-ઔષધિઓનો રસ પીવો અને ગાયના દુધ વગેરે પદાર્થો સેવન કરવા, આ બાબતોથી સાધારણ પરિસ્થિતિનો માણસ પણ લાભ મેળવી શકે છે જેઓ વિવિધ યંત્રો નિર્માણ કરી આ દૈવી શક્તિઓથી જે લાભ મેળવવાનો પુરુષાર્થ કરે છે તેમના વિષે તો કહેવું જ શુ ! આ દેવતાઓ ગાયો જેવી છે, તેમની પાસેથી જેટલું દૂધ દોહવું હોય તેટલુ દોહી શકાય છે તેઓમાં અખંડ અમૃતરસ ભરેલો છે. જે જેટલો પુરુષાર્થ કરશે તેને તેટલો અમૃતરસ મળશે અને તેટલા પ્રમાણમાં તે અમર થશે.

દેવતાઓના ચાર વર્ગ

આ પ્રમાણે પહેલાં ત્રણ મંત્રમાં દેવતાઓ પાસેથી અમૃત-રસ પ્રાપ્ત કરી અમરત્વ મેળવવું એટલે દીર્ઘજીવન મેળવવાના અનુષ્ઠાનનું સ્વરૂપ વર્ણવ્યા પછી ચોથા મંત્રમાં દેવતાઓના ચાર વર્ગનું વર્ણન કર્યું છે અને તે દેવતાઓને પોતાના સહકારી બનાવવાનો ઉપદેશ કર્યો છે. આ ચોથા મંત્રનો આશય એવો છે—

' દેવોમાં પ્રયાજ, અનુયાજ, હુતભાગ અને અહુતાદ એવા ચાર પ્રકારના દેવો છે. આ દેવો વડે આ પાંચ દિશાઓ જુદી પડી છે, આ બધા દેવો મનુષ્યના સહકારી સર્વ બને ! ' (મં. ૪)

આ ચાર વર્ગના દેવોના લક્ષણ તેમના વાચક શબ્દોથી વ્યક્ત થાય છે. તે લક્ષણો જુઓ—

૧ प्रयाजाः– વિશેષ યજન કરનારા.
૨ अनुयाजाः– અનુકૂલ યજન કરનારા.
૩ हुतभागाः– હવનનો ભાગ લેનારા.
૪ अहुतादः– હવનનો ભાગ ન ખાનારા

વાચકોએ આ દેવોને પ્રથમ પોતાના શરીરમાં જોવા— (૧) જેઓ ઉપર ઇચ્છા શક્તિનો પરિણામ થતો નથી પણ જે અવયવો પોતાની મેળે કાર્ય કરતા રહે છે, તે અવયવોના નામ ' प्रयाजाः ' છે. જેમકે હૃદય જેવા અવયવો. (૨) અવયવો આપણી ઇચ્છા શક્તિના કારણે અનુકૂલ કાર્યમાં વાપરી શકાય તેમને ' अनुयाज ' કહે છે, જેવાકે હાથ, પગ, આંખ વગેરે. (૩) જે ઇન્દ્રિયો ભોગની ઇચ્છા કરે છે અને કાર્ય કરવાથી થાકી જાય છે અને વિશ્રામ અને અન્નરસ મળવાથી પુષ્ટ બને છે તેને ' हुतभाग ' કહે છે. (૪) શરીરમાં ' अहुताद ' ફક્ત અગિયાર પ્રાણો જ છે, કારણ કે આ પ્રાણ શરીરમાં હમેશા કાર્ય કરી રહ્યા છે પણ પોતે કોઇ ભોગ લેતા નથી, જન્મથી મરણ સુધી બરાબર કાર્ય કરે છે.

આ પ્રાણનું વર્ણન તેમજ બીજી ઇન્દ્રિયોનું વર્ણન આ પ્રકારે ઉપનિષદોમાં કરેલું છે, પ્રાણાગ્નિહોત્ર ઉપનિષદ્‌માં શરીરયજ્ઞના પ્રયાજ અનુયાજનું વર્ણન આ પ્રકારે છે—

शारीरयज्ञस्य...के प्रयाजाः केऽनुयाजाः ॥
महाभूतानि प्रयाजाः ॥ भूतान्यनुयाजाः ॥

(પ્રાણાગ્નિહોત્ર० ૩-૪)

શરીરમાં ચાલતા યજ્ઞના પ્રયાજ અને અનુયાજ કોણ છે ? મહાભૂત પ્રયાજ અને ભૂત અનુયાજ છે. તે જ પ્રમાણે હુત-ભાગ અને અહુતાદ વિષયક વર્ણન ઉપનિષદોમાં તેમજ

બ્રાહ્મણોમાં લખ્યાં છે, જેનું તાત્પર્ય ઉપર આપ્યું જ છે.

આ આભ્યંતર યજ્ઞનો નકશો બાહ્યયજ્ઞમાં કરાય છે, તેનું વર્ણન કરવાની અહીં જરૂરી નથી. અનુયાજો કરતાં પ્રયાજોનું મહત્ત્વ વધારે છે તેમજ હુતભાગ કરતાં અહુતાદનું મહત્ત્વ પણ વધારે હોય છે. જેઓ શરીરશાસ્ત્ર જાણે છે, તેમના માટે આનો વધારે ખુલાસો કરવાની જરૂર નથી. કારણ તેઓ જાણે છે કે ઇચ્છાશક્તિના નિયંત્રણથી ચાલનારા હાથ-પગ વગેરે અવયવો કરતાં ઇચ્છાશક્તિ વગર કાર્ય કરનારા હૃદય વગેરે અંતરાવયવો વધારે મહત્ત્વના હોય છે. તેમજ અહુતાદ એટલે કોઈ ભોગ ન સ્વીકારતાં અને જન્મથી મૃત્યુ સુધી અવિશ્રાન્ત કાર્ય કરનારા પ્રાણાદિ વધારે શ્રેષ્ઠ છે. અને નેત્ર-કર્ણ વગેરે જે અવયવો કષ્ટ કરવાથી થાકી જાય છે, જેઓ આરામ કરે છે અને ભોગ પણ ભોગે છે તેઓ તો ગૌણ છે.

આ મુખ્ય ગૌણનો ભેદ જોઈ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનું અનુષ્ઠાન કરનારાઓએ પોતાની અંદર મુખ્ય દેવો એટલે ઇન્દ્રિયશક્તિઓને વધારે બળવાન્ કરવું અને બીજાઓને પણ બળવાન્ બનાવવું પણ સાથે સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે ગૌણ અવયવોની શક્તિ વધારતી વેળા મુખ્ય અવયવો અશક્ત થવા ન પામે. ઉદાહરણાર્થ– પહેલવાનોના વ્યાયામની વાત કરીએ. પહેલવાનલોક શરીરના બાહ્ય અવયવો પરિપુષ્ટ કરી શક્તિ વધારે છે, પણ હૃદય વગેરે આંતર-અવયવોનો ખ્યાલ કરતા જ નથી. તેથી એમ બને છે કે તેમનું સ્થૂલ શરીર ઘણું બળવાન્ હોય છે, પણ હૃદય વગેરે વિશેષ મહત્ત્વના અવયવો ઘણાં નબળાં થઈ જાય છે તેનો પરિણામ તેમનો મૃત્યુ અલ્પાયુમાં થાય છે.

જો તે લોકો શરીર સાથે હૃદય પણ બળવાન્ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરશે તો તેવું થશે નહિ. માટે અહીં કહેવાનું કે પોતાની અંદર જે દેવતાઓના અંશ રહે છે તેમાં મુખ્ય અવયવોનો વિશેષ ખ્યાલ કરવો, તેમની શક્તિ વધારવી અને તેમની નબળાઈ ન વધે તે વિષે વિશેષ વિચાર કરવો ત્યાર પછી ગૌણ અવયવોનો વિચાર કરવો યોગ્ય છે. શ્વાસસંસ્થા, મજ્જાસંસ્થા અને હૃદયસંસ્થા વગેરે મહત્ત્વપૂર્ણ સંસ્થાઓનું બળ વધવું જોઈએ, અને સ્નાયુ વગેરે તેમના અનુકૂળ રહેવા યોગ્ય શક્તિશાળી બનવા જોઈએ.

મંત્રનો 'प्रयाज' શબ્દ મુખ્યનો ભાવ અને 'अनुयाज्' શબ્દ ગૌણભાવ બતાવે છે. આ બધા દેવો અમારા ચારે તરફ અને બધી દિશાઓમાં છૂટા પડી તેમણે સંપૂર્ણ સ્થાનને ઘેર્યું પાડ્યું છે. આ બધા દેવો અમારા શરીરમાં ચાલનારા સો વરસના યજ્ઞમાં ભાગીદાર થાય, એટલે આ સો વરસ સુધી ચાલનારા જીવનરૂપી મહાન્ યજ્ઞના તેઓ ભાગીદાર છે, પરન્તુ તેઓ પોતાનું કાર્ય કરવામાં સમર્થ થાય, યજ્ઞનો પોતાનો ભાગ સારી રીતે પૂર્ણ કરે અને નિર્વિઘ્નતાથી આ સો વરસનો યજ્ઞ ચલાવવામાં અમારા સહકારી થાય.

આ પ્રકારે આ મંત્રોનો આશય છે. આ મંત્રો સ્પષ્ટ અને બોધપ્રદ છે જો વાચકો આ મુજબ અનુષ્ઠાન કરશે તો તેમને નક્કી લાભ જ થશે. આ સૂક્ત 'આયુષ્ય-ગણ'નું છે તેથી વાચકોએ તેનો વિચાર આ વિષયના બીજા સૂક્તો જોડે કરવો.

સ્વાવલંબની પ્રજા

કાંડ ૭, સૂક્ત ૯૪

(ऋषिः- अथर्वा । देवता- सोमः ।)

ध्रुवं ध्रुवेण हविषाव सोमं नयामसि । यथा न इन्द्रः केवलीर्विशः संमनसस्करत् ॥ १ ॥

અર્થ— (ध्रुवेण हविषा) સ્થિર હવિથી (ध्रुवं सोमं अव नयामसि) સ્થિર સોમને પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. (यथा इन्द्रः) જેથી ઇંદ્ર (नः विशः केवलीः संमनसः करत्) અમારી પ્રજા બીજાઓ ઉપર અવલંબીને ન રહેતાં સારા મનવાળી બને. [૧]

સ્થિર કરવેરાઓ આપવાથી રાજા સ્થિર રહે છે અને તે પોતાની પ્રજાને (केवलीः) સ્વતંત્ર સ્વાવલંબની એટલે બીજા ઉપર આધાર ન રાખનારી અને (सं-मनसः) ઉત્તમ મનવાળી કરે છે. કેવળ પોતાની શક્તિથી રહેનારી,

બીજાની મદદ ન લેનારી એવી જે પ્રજા હોય છે તેનું નામ વેદમાં 'केवली प्रजा' છે. આ શબ્દ પ્રજાની શ્રેષ્ઠતમ ઉન્નતિનો સૂચક છે. જે રાષ્ટ્રની પ્રજા કેવળ પોતાની શક્તિથી રહે છે અને કોઇ પ્રકારે બીજા ઉપર અવલંબીને રહેતી નથી તે રાષ્ટ્ર સ્વયંપૂર્ણ બન્યું છે એમ સમજવું યોગ્ય છે.

વાણી

કાંડ ૭, સૂક્ત ૪૩

(ऋषिः- प्रस्कण्वः । देवता- वाक् ।)

शिवास्त एका अशिवास्त एकाः सर्वा बिभर्षि सुमनस्यमानः ।
तिस्रो वाचो निहिता अन्तरस्मिन्तासामेका वि पपातानु घोषम् ॥ १ ॥

અર્થ — (ते एकाः शिवाः) તારા એક પ્રકારના શબ્દો કલ્યાણકારક હોય છે, તેમજ (ते एकाः अशिवाः) તારા બીજા પ્રકારના શબ્દો અશુભ પણ હોય છે (सुमनस्यमानः सर्वाः बिभर्षि) ઉત્તમ મનનો તું તે બધાને ધારણ કરે છે. (तिस्रः वाचः अस्मिन् अन्तः निहिताः) ત્રણ પ્રકારની વાણીઓ આ માણસની અંદર ગુપ્ત રહે છે. (तासां एका घोषं अनु विपपात) તેમાંથી એક મોટા સાદે વિશેષ રીતે બહાર સંભળાય છે. [૧]

પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા અને વૈખરી આ વાણીના ચાર નામ છે, પરા નાભિસ્થાનમાં, પશ્યન્તી હૃદયસ્થાનમાં, મધ્યમા છાતીના ઉપરના ભાગમાં અને વૈખરી મુખમાં હોય છે જે શબ્દો ઉચ્ચારાય છે તે આ ચાર સ્થાનોથી પસાર થાય છે. પહેલી ત્રણે વાણીઓ ગુપ્ત અને ચોથી વાણી પ્રગટ છે, જે બધા લોકો બોલે છે. આ ચોથી વૈખરી વાણી મનુષ્ય શુભ અને અશુભ એમ બે પ્રકારે બોલે છે. તેથી માણસે ઉત્તમ શુભસંસ્કારયુક્ત મનવાળા બની શુભ શબ્દોનો પ્રયોગ કરવો આજ શુભ ઉચ્ચારવાળી વાણી બધાનું કલ્યાણ કરી શકે છે.

સુખ

કાંડ ૭, સૂક્ત ૬૯

(ऋषिः- शन्तातिः । देवता- सुखम् ।)

शं नो वातो वातु शं नस्तपतु सूर्यः ।
अहानि शं भवन्तु नः शं रात्री प्रति धीयतां शमुषा नो व्युच्छतु ॥ १ ॥

અર્થ — (नः वातः शं वातु) અમારા માટે વાયુ સુખકારક વહે. (नः सूर्यः शं तपतु) અમારા માટે સૂરજ સુખકારક થઇ તપે. (नः अहानि शं भवन्तु) અમારા દિવસો સુખકારક થાવ. (रात्री शं प्रतिधीयतां) રાત્ર સુખકારક થાવ. (उषा नः शं व्युच्छतु) ઉષ કાળ અમને સુખ આપે. [૧]

વાયુ, સૂરજ, દિવસ, રાત્રી અને ઉષા આ તેમજ બીજા બધા પદાર્થો અમને સુખકારક થાવ. અમારી આંતરિક અવસ્થા એવી રહે કે અમને બાહ્ય જગત્ હમેશાં સુખકારક થાય અને કદિ દુઃખદાયક ન થાય.

સુખ પ્રાપ્તિ સૂકત

કાંડ ૧, સૂકત ૨૬

(ऋषि- ब्रह्मा । देवता- इन्द्रादय. ।)

आरेऽसावस्मदस्तु हेतिर्देवासो असत् । आरे अश्मा यमस्यथ ॥ १ ॥
सखासावस्मभ्यमस्तु रातिः सखेन्द्रो भगः सविता चित्रराधाः ॥ २ ॥
यूयं नः प्रवतो नपान्मरुतः सूर्यत्वचसः । शर्म यच्छाथ सप्रथाः ॥ ३ ॥
सुषूदत मृडत मृडया नस्तनूभ्यो मयस्तोकेभ्यस्कृधि ॥ ४ ॥

અર્થ — હે (देवासः) દેવો ! (असौ हेतिः) આ શસ્ત્ર (अस्मत् आरे अस्तु) અમારાથી દૂર રહે, અને (यं अस्यथ) જેને તમે ફેંકો છો તે (अश्मा आरे असत्) પથ્થર પણ અમારાથી દૂર રહે. [૧] (असौ रातिः) આ દાનશીલ, (भगः) ધનયુક્ત સવિતા, (चित्रराधः इन्द्रः) વિશેષ ઐશ્વર્યયુક્ત ઇન્દ્ર અમારો (सखा अस्तु) મિત્ર બને. [૨] હે (प्रवतः नपात्) પોતે પોતાનું રક્ષણ કરનારાને ન પડવા દેનાર ! હે (सूर्यत्वचसः मरुतः) સૂરજની સમાન તેજસ્વી મરુત દેવો ! (यूयं) તમે (नः) અમારા માટે (सप्रथः शर्म) વિસ્તૃત સુખ (यच्छाथ) આપો [૩] (सुषूदत) તમે અમને આશ્રય આપો, (मृडत) અમને સુખી કરો (नः तनूभ्यः मृडय) અમારા શરીરોને આરોગ્ય આપો તેમજ (तोकेभ्यः मयः कृधि) બાલબચ્ચા માટે આનંદ કરો. [૪]

ભાવાર્થ— હે દેવો ! તમારા દંડરૂપ શસ્ત્રોનો ઉપયોગ અમારા ઉપર થવાનો અવસર ન આવે, એટલે અમારાથી એવું કંઇ કાર્ય ન થાય કે જેથી અમે દંડને પાત્ર થઇએ (૧) ઇન્દ્ર, સવિતા, ભગ વગેરે દેવગણો અમારા સહાયક થાય (૨) મરુત્ દેવો અમારું સુખ વધારે (૩) બધા દેવો ઉત્તમ આધાર આપે, અમારા શરીરનું આરોગ્ય વધારે, અમારા મનની શાંતિ વધારે, અમારા બાળબચ્ચાઓને સુખી રાખે અને બધા પ્રકારે અમારો આનંદ વધતો રહે (૪)

સુખ પ્રાપ્તિ સૂકત

દેવતાઓ જોડે મિત્રતા

ઇન્દ્ર, સવિતા, ભગ, મરુત્ વગેરે દેવો જોડે મિત્રતા કરવાથી સુખ મળે છે અને તેમના પ્રતિકૂળ આચરણ કરવાથી દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે. માટે પહેલા મંત્રમાં પ્રાર્થના છે કે તે દેવોનો દંડ અમારા ઉપર ન ચાલે અને બીજા મંત્રમાં પ્રાર્થના છે કે આ બધા દેવો અમારા મિત્રો, સહાયક, બની અમારું સુખ વધારે અથવા અમારું એવું આચરણ થાય કે એઓ અમારા સહાયક થાય વિરોધી ન થાય જુઓ તેનો આશય શુ છે તે—

૧ **સવિતા** - સૂરજદેવ છે. તે પોતે મિત્રતા કરવા અમારી પાસે આવતો નથી. પણ સવારે ઉદય થતાં જ તે પોતાનો હાથ અમારી પાસે મોકલે છે અને અમને મળવા ઇચ્છે છે પરંતુ વાચકોએ ખ્યાલ કરવો કે અમે તો મકાનમાં બંધ બારણે બેસી સવિતા દેવના પવિત્ર હાથને અમારી પાસે આવવા દેતા નથી સૂરજ આરોગ્યના દેવતા છે, તેની જોડે આવો વિરોધ કરવાથી અમારી ઉપર ઘોર આપત્તિ આવી પડે છે. તેથી અનેક રોગના કષ્ટોમાં પડવું પડે છે

મરુત= નામ વાયુ દેવતાનું છે. આ વાયુ દેવતા પણ અમારી સેવામાં હરકોઇ સ્થાનમાં અમારા પહેલાં હાજર હોય છે, પણ અમે ખુલી હવા સેવન કરતા નથી, શુદ્ધ હવા ઘરની ઓરડીઓમા આવવા દેતા નથી, એટલું જ નહિ પણ હવા બગાડવાના અનેક સાધનો નિર્માણ કરીએ છીએ, ઇત્યાદિ કારણોના લીધે વાયુ દેવતાનો અમારા ઉપર ગુસ્સો ઉતરે છે અને તેનો વજ્રઘાત અમને સહન કરવો પડે છે તેથી અનેક

ઓમાગે વાયુના ગુસ્સાના કારણે અમને સતાવે છે

એવી રીતે બીજા દેવતાઓનો સંબંધ જાણવો. આ વિષે અથર્વવેદ કાંડ ૧ સૂક્ત ૩ અને ૯ જુઓ. તે સૂક્તોના સ્પષ્ટીકરણ વેળા એ દેવતાઓ જોડે શું સંબંધ હોય છે તેનું વર્ણન કર્યું છે. તેથી આ સૂક્ત સાથે પેલા સૂક્તો પણ અવશ્ય જોવા.

જે પ્રકારે આ બધા દેવતાઓ અમારા મિત્ર બની રહેવાથી અમારું સ્વાસ્થ્ય અને સુખ વધે છે, તે પ્રકારે તેમના પ્રતિનિધિ જે અમારા શરીરમાં ઠેકઠેકાણે રહે છે, તેમને મિત્ર બનાવી રાખવાથી પણ અમારું સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય સચવાય છે, તે વિષે હવે થોડું વિવરણ જુઓ—

૧ સવિતા– સૂરજદેવ આકાશમાં છે, તેનો પ્રતિનિધિ અંશરૂપ દેવ અમારી આંખમાં અને નાભિસ્થાનમાં સૂર્યચક્રમાં રહે છે. તેના કાર્યો ક્રમશઃ દર્શનશક્તિ અને પાચનશક્તિ જોડે છે. વાચકોને અનુભવથી જણાયું હશે કે જો આ દેવો અમારા મિત્ર બની રહે તો જ અમારી તંદુરસ્તી અને આરોગ્ય સચવાશે. જો નજર કોઇ વખતે કુમાર્ગે લઇ જાય અથવા કપના વિષયમાં મોહિત થઇ અવળે રસ્તે દોરે તો તેથી પ્રાપ્ત થનારી કષ્ટમય સ્થિતિની કલ્પના વાચકોએ જ કરવી. તે જ પ્રકારે પેટની પાચનશક્તિ સારી ન રહેવાથી કેટલાયે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, તેનું જ્ઞાન વાચકોથી અજ્ઞાત નથી. એટલે શરીરસ્થાનનો સૂરજ–સવિતા અંશરૂપ દેવતા મિત્ર બની ન રહેવાથી મનુષ્યના સંકટોની સંખ્યા કેટલી વધે છે તેનો વિચાર વાચકોએ જ કરવો.

૨ આ જ પ્રકારે મરુત્ વાયુદેવ ફેફસામાં તેમજ શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં રહે છે. જો તેમનો કદિ પ્રકોપ થઇ જશે તો નાના વિકારોની મુશ્કેલી ઉભી થશે

આ જ પ્રકારે ઇંદ્રદેવ અંતઃકરણમાં તેમજ બીજા દેવો શરીરની અંદર ઠેકઠેકાણે રહે છે. વિચાર કરતાં વાચકોને જણાશે કે તેમને ' મિત્ર ' બનાવવાથી મનુષ્યમાત્રને સ્વાસ્થ્ય અને આનંદ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, તેમના વિરોધી થવાથી દુઃખનો પારાવાર રહેશે નહિ.

પહેલા મંત્રમાં ' દેવોના દંડથી દૂર રહેવાનું ' અને બીજા મંત્રમાં ' દેવોની જોડે મિત્રાચારી ' રાખવાની સૂચનાનો આ પ્રકારે વાચકોએ વિચાર કરી આ પરમ ઉપદેશ પોતાના આચરણમાં ઉતારવા પ્રયત્ન કરવો અને શ્રેષ્ઠ આનંદ પ્રાપ્ત કરવો. ત્રીજા મંત્રમાં આ જ આચરણથી વિસ્તૃત સુખ મળે છે, આ કથન હવે સ્પષ્ટ થયું છે.

ચોથા મંત્રમાં કહ્યું છે કે, ' આ જ દેવો અમને આસરો આપે છે, અમને સુખી રાખે છે, અમારા શરીરનું આરોગ્ય વધારે છે અને અમારા બાળબચ્ચાંઓને આનંદિત રાખે છે, તે કથન હવે વાચકોને દિવસના પ્રકાશની જેમ સ્પષ્ટ જણાયું હશે માટે સ્વાસ્થ્ય અને સુખ પ્રાપ્તિ માટે આ સાચા રસ્તાનું અવલંબન વાચકોએ કરવું.

વિશેષ સૂચના

ખાસ કરી વાચકોએ ધ્યાનમાં રાખવું કે સુખ, સ્વાસ્થ્ય અને આનંદ પ્રાપ્તિ માટે વેદ ધનાદિ સાધન કહેતા નથી. પણ ' જલ, વાયુ, સૂરજ વગેરે દેવોની સાથે મિત્રાચારી કરો ' આ જ સાધન બતાવે છે. આટલું તો હરકોઇ કરી શકે છે. ભલે કોઇને ધન પ્રાપ્ત થાય અથવા ન થાય, પણ ' જલ, વાયુ અને સૂરજનો પ્રકાશ ' તો દરેકને મળી શકે છે. આ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિના અતિ સુલભ સાધનોનો વાચકોએ અધિક વિચાર કરવો. વેદની આ શૈલીનું અવશ્ય મનન કરવું અને ઉપદેશાનુસાર આચરણ કરી લાભ મેળવવો.

શાપનો દુષ્પરિણામ

કાંડ ૭, સૂક્ત ૫૯

(ऋषिः- बादरायणिः । देवता- अरिनाशनम् ।)

यो नः शपादशपतः शपतो यश्च नः शपात् । वृक्ष इव विद्युता हत आ मूलादनु शुष्यतु ॥ १ ॥

અર્થ— (यः अशपतः नः शपात्) જેઓ શાપ ન આપતાં પણ અમને શાપ આપે છે અને (यः च शपतः नः शपात्) જે શાપ આપતાં અમને શાપ આપે છે તે (आ मूलात् अनु शुष्यतु) જડમાંથી સુકાઇ જાય, જેમ (विद्युता आहतः वृक्षः इव) વીજળી પડેલો વૃક્ષ સુકાઇ જાય છે. [૧]

કોઇને શાપ આપવો, ગાળો આપવી, ખરાબ શબ્દો બોલવા, કોઇની નિન્દા કરવી આ બધુ ખરબ છે તેથી ગાળો આપનારનુ જ નુકસાન થાય છે

ઈર્ષ્યાનિવારક ઔષધ

કાંડ ७, સૂક્ત ४૫

(ऋषि - प्रस्कण्व, अथर्वा । देवता- ईर्ष्यापनयन भेषजम् ।)

जनाद्विश्वजनीनात्सिन्धुतस्पर्याभृतम् । दूरात्त्वा मन्य उद्धृतमीर्ष्याया नाम भेषजम् ॥ १ ॥
अग्नेरिवास्य दहतो दावस्य दहतः पृथक् । एतामेतस्येर्ष्यामुद्नाग्निमिव शमय ॥ २ ॥

અર્થ— (विश्वजनीनात् जनात्) બધા લોકોના કલ્યાણકારક ભૂમિથી તેમજ (सिन्धुत परि आभृत) સમુદ્રમાંથી જે લાવેલુ છે, તે (ईर्ष्याया नाम भेषज) અદેખાઇને દૂર કરનારૂ ઔષધ છે. હે ઔષધ ! दूरात् त्वा उद्धृत मन्ये) દૂરથી તને અહીં આણ્યુ છે, તે હું જાણું છુ [१]

હે ઔષધ ! તું (अस्य दहतः अग्नेः इव) આ બાળનાર અગ્નિને (पृथक् दहत दावस्य) વેગળો બાળનાર દાવાનળને એટલે (एतस्य एता ईर्षा) આ માણુસની આ અદેખાઇને (उद्ना अग्निं इव शमय) પાણીથી અગ્નિને શાંત કરેવા જેમ શાંત કર [२]

મનમા જે ઇર્ષ્યા, દ્વેષ, મત્સર, સ્પર્ધા, અદેખાઇ હોય છે તે આ ઔષધિ પ્રયોગથી દૂર થાય છે સારા વૈદ્યોએ આ મન પર પ્રભાવ કરનારાં ઔષધિની શોધ કરવી આ સમયે માનસિક રોગોની ચિકિત્સા કરવા વૈદ્યો અસમર્થ મનાય છે જો આ ઔષધિઓ પ્રપ્ત થઇ તો મનના રોગો પણ દૂર થાય છે આ સૂક્તમા ઔષધિનું નામ કહ્યુ નથી, તેથી તેની શોધ કરવી ઘણી મુશ્કેલ છે

અમૃતશક્તિ

કાંડ ७, સૂક્ત ४७

(ऋषि - अथर्वा । देवता मन्त्रोक्ता ।)

कुहूं देवीं सुकृतं विद्मनापसमस्मिन्यज्ञे सुहवा जोहवीमि ।
सा नो रयिं विश्ववारं नि यच्छाद्ददातु वीरं शतदायमुक्थ्यम् ॥ १ ॥

અર્થ— (सुकृतं विद्मनापस सुहवा) સારૂ કામ કરનારી, જ્ઞાનપૂર્વક કર્મ કરનારી, સ્તુતિને લાયક (कुहूं देवीं) પૃથ્વી ઉપર જેનું હવન થાય છે, એવી દિવ્ય શક્તિમયી દેવીને હું (अस्मिन् यज्ञे जोहवीमि) આ યજ્ઞમા બોલાવુ છુ (सा विश्ववारं रयिं न नियच्छात्) તે બધાને સ્વીકારવા લાયક ધન અમને આપે તેમજ (उक्थ्य शतदाय वीरं ददातु) પ્રશંસનીય અને સેંકડો દાન કરનારા વીરોનુ પ્રદાન કરે [१]

कुहूर्देवानाममृतस्य पत्नी हव्या नो अस्य हविषो जुषेत ।
शृणोतु यज्ञमुशती नो अद्य रायस्पोषं चिकितुषी दधातु　॥ २ ॥

અર્થ — (देवानां अमृतस्य पत्नी कु-हू) બધા દેવોમાં જે પૂર્ણપણે અમર છે, તે ઇશ્વરની પત્ની આ કુહૂ એટલે જેનું હવન આ પૃથ્વી ઉપર બધા કરે છે, તે (नः हव्या) અમારા વડે પ્રશંસા કરવા યોગ્ય છે, તે (अस्य हविषा जुषेत) આ હવિનું સેવન કરે. (उशती यज्ञं शृणोतु) ઇચ્છા કરતી તે દેવી યજ્ઞનો વૃત્તાન્ત સાંભળે અને (चिकितुषी रायस्पोषं अद्य नः दधातु) જ્ઞાનવાળી તે દેવી અમને આજે ધનસમૃદ્ધિ આપે. [૨]

આ પૃથ્વી ઉપર જેનો સત્કાર થાય છે તેને ' कु-हू ' કહે છે. આ (अमृतस्य पत्नी) અમર ઇશ્વરની આદિ-શક્તિ છે, અને આ ઇશ્વર (देवानां अमृतः) બધા દેવોમાં અમર છે તેની અમરશક્તિથી જ બીજા બધા દેવો અમર બન્યા છે આ પરમેશ્વરી શક્તિની અમે ઉપાસના કરીએ છીએ. તે દેવી અમને ધન અને વીરતા આપે.

જ્ઞાન અને કર્મ

કાંડ ૭, સૂક્ત ૫૪

(ऋषि- भृगुः । देवता- इंद्रः ।)

ऋचं साम यजामहे याभ्यां कर्माणि कुर्वते । एते सदसि राजतो यज्ञं देवेषु यच्छतः　॥ १ ॥
ऋचं साम यदप्राक्षं हविरोजो यजुर्बलम् । एष मा तस्मान्मा हिंसीद्वेदः पृष्टः शचीपते　॥ २ ॥

અર્થ — (याभ्यां कर्माणि कुर्वते) જેઓ દ્વારા કર્મો કરીએ છીએ તે (ऋचं साम यजामहे) ઋચાઓ અને સામોની સાથે અમે સંઘટન કરીએ છીએ. (एते सदसि राजतः) તે બંને આ યજ્ઞસ્થળમાં પ્રકાશમાન થાય છે અને તેઓ (देवेषु यज्ञं यच्छतः) દેવોમાં શ્રેષ્ઠ કર્મનું અર્પણ કરે છે. [૧]

(यत् ऋचं, साम, यजु.) જે ઋચા, સામ અને યજુ તેમજ (हविः ओजः बलं अप्राक्षं) હવન, ઓજ અને બળના વિષે મેં પૂછ્યું, હે (शचीपते) બુદ્ધિમાન ! (तस्मात् एषः पृष्टः वेदः) તે કારણે આ પૂછાએલો વેદ (मा मा हिंसीत्) મારી હિંસા ન કરે [૨]

ભાવાર્થ — ઋચા અને સામ આ મંત્રોથી માનવી ઉન્નતિના બધા કામો થાય છે. માટે અમે આ વેદોનું અધ્યયન કરીએ છીએ. આજ વેદો જગતની આ કર્મ ભૂમિમાં પ્રકાશ આપનારા માર્ગદર્શક છે કારણ કે તેઓ જ દેવોમાં સત્કર્મની સ્થાપના કરે છે (૧)

હું ગુરુ પાસેથી ઋચા, સામ, યજુની વિષે પૂછી બુદ્ધિની મેળવું છું અને હવનની વિધિ, શારીરિક બળ મેળવવાનો ઉપાય અને માનસિક બળ પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય પણ પૂછું છું. આ બધું પ્રાપ્ત કરાએલું જ્ઞાન મારી ઉન્નતિ માટે મદદરૂપ બને અને બાધક ન થાય (૨)

આ સૂક્તમાં કહ્યું છે કે ઋચા, યજુ અને સામ આ જ્ઞાન આપનારા મંત્રો છે અને તેઓ વડે શ્રેષ્ઠ કર્મ કરાય છે, આ કર્મો કરી મનુષ્ય ઉન્નતિને પ્રાપ્ત કરે છે અને ઓજ તેમજ બળને વધારે છે. ઉપરના મંત્રોથી મનુષ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે અને તે જ્ઞાન વડે કર્મ કરી ઉન્નતિ કરી લે છે. પણ કોઈ સમયે મોહવશ બની માણસ જ્ઞાનનો દુરુપયોગ કરે છે અને તેથી પોતાનો નાશ કરી લે છે. ઉદાહરણાર્થ કોઈ મનુષ્ય બળ પ્રાપ્તિના ઉપાયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે અને તેનું અનુષ્ઠાન કરી ઘણું બળ મેળવે છે. શરીરમાં તાકાત વધતાં તેને અહંકાર થાય છે અને તેજ મનુષ્ય દુબળાઓને સતાવવા લાગે છે અને પતન પામે છે. તેથી આ સૂક્તના છેલ્લા મંત્રમાં પ્રાર્થના કરી છે કે તે પ્રાપ્ત થએલું જ્ઞાન અમારો ઘાત ન કરે. જ્ઞાન એક શક્તિ

છે, જેનો પરિણામ તેનો ઉપયોગ કરનારની ભલાઇ-બુરાઇ ઉપર અથવા તેનો ઉપયોગ સારા નરસા કામ માટે થતો હોય તે ઉપર આધાર રાખે છે. માટે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરાય છે કે તે અમારી સત્પ્રવૃત્તિ રાખે અને અમને ધાતપાતના માર્ગે જવા જ ન દે.

પ્રકાશનો માર્ગ

કાંડ ૭, સૂક્ત ૫૫

(ऋषि – भृगुः । देवता– इन्द्र ।)

ये ते पन्थानोऽवं दिवो येभिर्विश्वमैरयः । तेभिः सुम्नया धेहि नो वसो ॥ १ ॥

અર્થ— હે (वसो) બધાને વસાવનાર પ્રભુ ! (ये ते दिवः पन्थानः) જે તારા પ્રકાશના રસ્તાઓ છે, (येभिः विश्वं अव ऐरयः) જે વડે તું બધી દુનિયાને ચલાવે છે, (तेभिः नः सुम्नया धेहि) તે બધાની સાથે અમને બધાને સુખેથી રાખ. [૧]

ભાવાર્થ— હે પ્રભો ! જે તારા પ્રકાશના રસ્તાઓ છે અને જે વડે તુ બધી દુનિયાને ચલાવે છે, તે વડે અમને સુખપૂર્ણ રસ્તે લઇ જા અને સુખેથી રાખ. (૧)

રસ્તા બે છે, એક પ્રકાશયુક્ત અને બીજો અંધારાનો. ઇશ્વર પ્રકાશનો માર્ગ બધાને બતાવે છે અને બધાને સુખી કરે છે. પણ જે પ્રભુને ત્યજી અંધારાના રસ્તે જાય છે તે દુઃખ ભોગવે છે. માટે પ્રભુની પ્રાર્થના કરવી જોઇએ કે તે આપણને પ્રકાશનો રસ્તો બતાવે અને સાચા રસ્તે ચલાવે.

મનુષ્યની શક્તિઓ

કાંડ ૭, સૂક્ત ૫૭

(ऋषि.– वामदेवः । देवता– सरस्वती ।)

यदाशसा वदतो मे विचुक्षुभे यद्याचमानस्य चरतो जनाँ अनु ।
तदात्मनि तन्वो मे विरिष्टं सरस्वती तदा पृणद् घृतेन ॥ १ ॥

અર્થ— (यत् आशसा वदतः मे विचुक्षुभे) જે હિંસાથી બોલનારા મારા ક્ષોભિત થયા છે, (यत् जनान् अनुचरतः याचमानस्य) જે લોકોની સેવા કરતાં યાચના કરનારાઓની વ્યાકુળતા થઇ છે, (तत् आत्मनि मे तन्वः विरिष्टं) તે મારા આત્મામાં અને મારા શરીરમાં જે હીનતા થઇ ગઇ છે, (तत् सरस्वती घृतेन आ पृणत्) તેને સરસ્વતી ઘી થી ભરી દે [૧]

ભાવાર્થ— ભાષણ કરવાના સમયે અથવા જનસેવા કરતી વેળા અથવા સેવાની માટે પ્રાર્થના કરવાના સમયે કરવાની યોગ્ય હીલચાલમાં જે કંઇ શરીરમાં, મનમાં અથવા આત્મામાં દુઃખ થયુ હોય તે સરસ્વતી દૂર કરે. (૧)

*

सप्त क्षरन्ति शिशवे मुरुत्वते पित्रे पुत्रासो अप्यवीवृतन्नृतानि ।
उभे इदस्योभे अस्य राजत उभे यतेते उभे अस्य पुष्यतः ॥ २ ॥

અર્થ— (मरुत्वते शिशवे सप्त क्षरन्ति) પ્રાણયુક્ત બાળકના માટે સાત પ્રાણ અથવા સાત દિવ્યશક્તિઓ જીવનરસ આપે છે જે પ્રકારે (पित्रे पुत्रासः ऋतानि अपि अवीवृतन्) પિતાના માટે પુત્ર સત્ય કર્મો કરે છે (अस्य उभे इत्) તેની પાસે બે શક્તિઓ છે, (अस्य उभे राजत) તેની બન્ને શક્તિઓ પ્રકાશે છે. (उभे यतेते) બન્ને પ્રયત્ન કરે છે અને (अस्य उभे पुष्यतः) તેનું બન્ને પોષણ કરે છે [૨]

ભાવાર્થ— ચૈતન્યપૂર્ણ બાળકમાં સાત દૈવીશક્તિઓ કાર્ય કરે છે તે શક્તિઓ તેનું એવું કાર્ય કરે છે કે જેમ બાળક પોતાના પિતાનું કાર્ય કરે છે તેની પાસે બે શક્તિઓ હોય છે જે તેજ વધારવાનું કાર્ય કરે છે અને પોષણ કરે છે (૨)

જનસેવા

જનસેવા કરતી વેળા જે કષ્ટ થાય છે (जनान् अनुचरतः यद् विचुक्षुभे । મ ૧) જનતાની સેવા કરવામાં જે ક્ષોભ થાય છે, જે માનસિક અથવા શારીરિક ક્લેશ ભોગવવા પડે છે તે સરસ્વતી એટલે વિદ્યાદેવીની સહાયતાથી દૂર થાય એટલે મનુષ્યે જનતાની સેવા કરવી જોઈએ અને તે પવિત્ર કાર્ય કરવામાં જે કષ્ટ થશે તે આનંદે સહન કરવાં જોઈએ વિદ્યા સારી રીતે પ્રાપ્ત થયા પછી આ સહનશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે જ્ઞાની મનુષ્ય એવા કષ્ટોની પર્વા કરતા નથી.

માનવી બાળક તેમજ મોટા માણસના શરીરમાં સાત શક્તિઓ રહે છે બુદ્ધિ મન અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય આ સાત શક્તિઓ પ્રત્યેક બાળકના જન્મથીજ તેનામાં હોય છે માનો આ સાત તેના પુત્રો છે, પુત્રની જેમ તેઓ સહાય કરે છે જે મુજબ પુત્ર પોતાના પિતાનું કાર્ય પોતાની શક્તિ અનુસાર સદ્ભાવનાથી કરે છે, તેના મનમાં કોઈ કપટ હોતું નથી, તે જ પ્રકારે આ શક્તિઓ તેનાં કાર્યો પોતાની શક્તિનુસાર નિષ્કપટ ભાવથી કરે છે

તેની પાસે પ્રાણ અને અપાન આ બે વિશેષ પ્રકારનાં બળ છે આ બન્ને બળોથી તેનું તેજ વધે છે, તે બન્નેના કારણે તે પ્રયત્ન કરી શકે છે અને તે બન્નેની મદદથી તેની પુષ્ટિ થાય છે

આ બધી શક્તિઓ વડે મનુષ્યની ઉન્નતિ થાય છે તેમની સાથે સરસ્વતી એટલે સારવાળી વિદ્યા દેવી છે, જે મનુષ્યની સહાયક દેવતા છે માનવી ઉન્નતિ આ શક્તિઓ વડે થાય છે, એ જાણી મનુષ્ય આ શક્તિઓનું રક્ષણ કરે અને પોતાની ઉન્નતિ પોતાના પ્રયત્નોથી સિદ્ધ કરે

બલદાયક અન્ન

કાંડ ૭, સૂક્ત ૫૮

(ऋषि – कौरुपथिः । देवता– मन्त्रोक्ताः, इन्द्रावरुणौ ।)

इन्द्रावरुणा सुतपाविमं सुतं सोमं पिवतं मद्यं धृतव्रतौ ।
युवो रथो अध्वरो देववीतये प्रति स्वसरमुपं यातु पीतये ॥ १ ॥

અર્થ— હે (सुतपौ धृतव्रतौ इन्द्रावरुणा) ઉત્તમ તપ કરનારા, નિયમ અનુસાર ચાલનાર ઇન્દ્ર અને વરુણ ! (इमं सुतं मद्यं सोमं पिवतं) આ નિચોવેલા આનંદ આપનાર સોમરસનું પાન કરો (युवो अध्वरः रथः) તમારો બન્નેનો અહિંસાત્મક રથ (देववीतये, पीतये प्रतिस्वसरं उपयातु) દેવપ્રાપ્તિ અને રક્ષણ કરવા માટે પ્રતિદિવસ આવે [૧]

इन्द्रावरुणा मधुमत्तमस्य वृष्णः सोमस्य वृषणा वृषेथाम् ।
इदं वामन्धः परिषिक्तमासद्यास्मिन्बर्हिषि मादयेथाम् ॥ २ ॥

અર્થ— હે (वृषणा इन्द्रावरुणा) બળવાન ઇંદ્ર અને વરુણ ! (मधुमत्तमस्य वृष्णः सोमस्य वृषेथां) અત્યંત મધુર બલદાયક સેામરસને વરસાદ વરસાવે અથવા તેનાથી બલ પ્રાપ્ત કરો. (इदं परिषिक्तं वां अन्धः) આ રાખેલું તમારા બંનેનું અન્ન છે. (आसिन् बर्हिषि आसद्य मादयेथां) આ આસન ઉપર બેસી આનંદ કરો. [૨]

આ સૂકતમાં માણસે કેવી રીતે રહેવું, શું ખાવું અને કયા પ્રકારે આનંદ પ્રાપ્ત કરવેા, તે વિષે લખ્યું છે જુએા—

૧ सुतपौ– માણસ ઉત્તમ તપ કરનારો હોય, શીત ઉષ્ણ વગેરે દ્વન્દ્વોને સહન કરવાની શક્તિ પેાતામાં વધારે.

૨ धृतव्रतौ– નિયમોનું પાલન કરવું, નિયમ વિરૂદ્ધ આચરણ કદિ ન કરવું, બધાએ પોતાનું આચરણ ઉત્તમ નિયમાનુકૂલ રાખવું.

૩ वृषणौ– માણસે બલવાન્ બનવું, કદિ અશક્ત ન રહેવું

૪ इन्द्रावरुणौ– માણસે ઇન્દ્ર જેમ શૂરવીર, ઐશ્વર્યવાન, ધીર, ગંભીર, શત્રુઓને દાબી નાખનારા તેનેા પરાજય કરનાર બનવું. વરુણ જેમ શ્રેષ્ઠ અને વરિષ્ઠ બનવું. જે જે ઇંદ્રના અથવા વરુણના ગુણો વેદમાં બીજે વર્ણન કર્યા છે, વાચકે તે ગુણો પોતાની અંદર ધારણ કરવા અને ઇન્દ્ર તેમજ વરુણ જેવા બનવાનો પ્રયાસ કરવો.

૫ अध्वरः रथः– હિંસારહિત, કુટિલતા વગરને રથ હોય. એટલે જ્યાં જવું હોય ત્યાં અહિંસા અને અકુટિલતા–નેા સંદેશ સ્થાપન કરવાનેા પ્રયત્ન કરવેા.

૬ देववीतये– દેવત્વની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નો થતા રહે. રાક્ષસવૃત્તિથી નિવૃત્ત થઇ દિવ્યગુણો ધારણ કરવા.

૭ पीतये– રક્ષણ કરવાનેા પ્રયત્ન કરવેા. આત્મરક્ષણ, સમાજરક્ષણ અને રાષ્ટ્રનું રક્ષણ તેમજ લેાકરક્ષણના પ્રયત્નો થવા જોઇએ.

૮ इदं वां अन्धः– આ તમારૂં અન્ન છે. હે મનુષ્યો ! આજ અન્ન તમે ખાઓ આ કયું અન્ન છે ? જુઓ આ અન્ન– (मद्यं सुतं सोमं) આનંદ ઉત્પન્ન કરનાર સેામ વગેરે વનસ્પતિઓથી મેળવેલેા રસ વગેરે તેમજ (वृष्णः मधुमत्तमस्य सोमस्य वृषेथां) બલવર્ધક તેમજ મધુર સેામાદિ ઔષધિઓના રસથી તમે બધા લેાકેા બળવાન બનેા.

આ પ્રકારે દેવોનું વર્ણન પેાતાના જીવનમાં ઢાળવાના પ્રયત્નો થવાથી વેદનુ જ્ઞાન પોતાના જીવનમાં ઉતરે છે અને જે શ્રેષ્ઠ અવસ્થા મનુષ્યને પ્રાપ્ત કરવાની હોય છે તે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે આ પ્રકારે દેવના વર્ણનવાળા વેદમંત્રોનું અધ્યયન કરી વાચકો પુષ્કળ બોધ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

કલ્યાણ પ્રાપ્ત કર

કાંડ ૭, સૂકત ૮

(ऋषिः– उपरिबभ्रवः । देवता– बृहस्पतिः ।)

भद्रादधि श्रेयः प्रेहि बृहस्पतिः पुरएता ते अस्तु ।
अथेममस्या वर आ पृथिव्या आरेशत्रुं कृणुहि सर्ववीरम् ॥ १ ॥

અર્થ— (भद्रात् अधि) સુખની પાર જઇ (श्रेयः प्रेहि) પરમ કલ્યાણને પ્રાપ્ત થા. (बृहस्पतिः ते पुरएता अस्तु) જ્ઞાની તારો માર્ગદર્શક થવ. (अथ) અને (अस्याः पृथिव्याः वरे) આ પૃથ્વીના શ્રેષ્ઠ સ્થાનમાં (इमं सर्ववीरं) આ બધા વીર સમુદાયને (आरे-शत्रुं कृणुहि) શત્રુથી દૂર કર. [૧]

ભાવાર્થ— હે મનુષ્ય ! તું સુખ પ્રાપ્ત કર, સુખ કરતાં પણ જેથી તમારૂં પરમ કલ્યાણ થાય તે માર્ગનું અવલંબન કર અને પરમ કલ્યાણની અવસ્થા પ્રાપ્ત કર આ પૃથ્વી ઉપર જે જે શ્રેષ્ઠ રાષ્ટ્રો છે, તેમાં બધા પ્રકારના વીરપુરુષો ઉત્પન્ન થાય, તેમના શત્રુ દૂર થાય એટલે બધા રાષ્ટ્રોમાં ઉત્તમ શાંતિ સ્થાપન થાય. (૧)

અહીં ' भद्र ' શબ્દ સાધારણ સુખના માટે યોજાયેલ છે અભ્યુદયનો વાચક આ શબ્દ અહીં છે. દુનિયામાં ભૌતિક સાધનોથી જે સુખ પ્રાપ્ત થય છે, તે સાધારણ સુખ છે. આહાર, નિદ્રા, નિર્ભયતા અને મૈથુન સંબંધી જે સુખ છે તે સાધારણ છે. તેથી જે શ્રેષ્ઠ સુખ છે તેને ' श्रेयम् ' કહે છે, મનુષ્યે આ પરમ કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તે માટે જ્ઞાની (बृहस्पति) પુરુષને ગુરુ કરી તેની આજ્ઞા અનુસાર ચાલવું જોઈએ જ્ઞાન પણ તે છે કે જે (मोक्षं घीः) બંધનથી છુટકારો મેળવવા માટે સાધનભૂત થાય, તે પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ તેનો ઉપદેશ એવો છે કે આ પૃથ્વી ઉપર જે જે રાષ્ટ્રો છે, તે બધા શ્રેષ્ઠ રાષ્ટ્રો બને અને બધા પુરુષો તેજસ્વી વીરવૃત્તિવાળા નિર્ભય થાય અને કોઈ સ્થાને તેમના માટે શત્રુ ન રહે. મનુષ્યે એવી અવસ્થા જગતમાં સ્થિર કરવી જોઈએ.

ઉત્સાહ

કાંડ ૪, સૂક્ત ૩૧

(ऋषि – ब्रह्मा, स्कन्दः । देवता – मन्युः ।)

त्वया मन्यो सरथमारुजन्तो हर्षमाणा हृषितासो मरुत्वन् ।
तिग्मेषव आयुधा संशिशाना उप प्र यन्तु नरो अग्निरूपाः ॥ १ ॥
अग्निरिव मन्यो त्विषितः सहस्व सेनानीर्नः सहुरे हूत एधि ।
हत्वाय शत्रून्वि भजस्व वेद ओजो मिमानो वि मृधो नुदस्व ॥ २ ॥
सहस्व मन्यो अभिमातिमस्मै रुजन्मृणन्प्रमृणन्प्रेहि शत्रून् ।
उग्रं ते पाजो नन्वा रुरुध्रे वशी वशं नयासा एकज त्वम् ॥ ३ ॥

અર્થ — હે (मरुत्वन् मन्यो) મરવા જેવી સ્થિતિમાં પણ ઉઠવાની પ્રેરણા આપનારા ઉત્સાહ ! (त्वया स-रथं आरुजन्तः) તારી મદદથી રથ સાથે શત્રુઓનો નાશ કરી પોતે (हर्षमाणाः हृषितासः) આનંદિત અને પ્રસન્નચિત્ત બની (आयुधा सं-शिशानाः) પોતાના શસ્ત્રોને તીક્ષ્ણ બનાવતા (तिग्म-इषवः अग्निरूपाः नरः) તીક્ષ્ણ શસ્ત્રોવાળા અગ્નિ જેમ તેજસ્વી નેતાગણ (उप प्र यन्तु) હુમલો કરે [૧]

હે (मन्यो) ઉત્સાહ ! (अग्निः इव) તું અગ્નિ જેમ (त्विषितः सहस्व) તેજસ્વી બની શત્રુનો પરાજય કર હે (सहुरे) સમર્થ ! (हूतः नः सेनानीः एधि) બોલાવવાથી અમારી સેનાનો ચાલક થા (शत्रून् हत्वाय) શત્રુઓને મારી, (वेद विभजस्व) ધન વહેંચી દે અને (ओजः मिमानः) પોતાના બળને માપી (मृधः वि नुदस्व) શત્રુઓને દૂર કર [૨]

હે (मन्यो) ઉત્સાહ ! (अस्मै अभिमातिं सहस्व) તેના માટે અભિમાન કરનારા શત્રુને પરાજિત કર, (शत्रून् रुजन् मृणन् प्रमृणन् प्रेहि) શત્રુના કકડા કરતો, મારતો અને તેમને ચકદી નાંખતો હુમલો કર (ते उग्रं पाजः ननु आ रुरुध्रे) તારૂં પ્રભાવશાળી બળ ખાત્રીથી શત્રુઓને રોકી શકે છે હે (एकज) અદ્વિતીય ! (त्वं वशी वशं नयासै) તું પોતે સંયમી હોવાના કારણે શત્રુઓને પોતાના તાબે કરી શકે છે [૩]

ભાવાર્થ — ઉત્સાહ મનુષ્યને હતાશ થવા દેતો નથી જેમના મનમાં ઉત્સાહ રહે છે, તેઓ શત્રુઓને નષ્ટ કરે છે અને પ્રસન્નચિત્તથી પોતાના શસ્ત્રાસ્ત્રો હમેશા તૈયાર કરી પોતાના તેજને વધારતા, શત્રુ ઉપર હુમલો કરે છે (૧)

ઉત્સાહથી તેજ વધે છે, ઉત્સાહથી શત્રુ પરાજિત થાય છે. ઉત્સાહી પુરુષ સેનાચાલક બને, તો તે શત્રુનો નાશ કરી ધન પ્રાપ્ત કરે છે પછી પોતાનું બળ વધારતો દુષ્ટોને દૂર કરે છે (૨)

ઉત્સાહથી શત્રુનો પરાજય કર અને શત્રુઓનો નાશ ઉત્સાહથી કર ઉત્સાહથી તમારું બળ વધશે અને તમે શત્રુને રોકી શકશો. હે શૂરવીર ! તું પહેલા સંયમ કર અને જ્યારે તું પોતાનો સંયમ કરીશ ત્યારે તું શત્રુઓને પણ વશ કરી શકીશ (૩)

एको बहूनामसि मन्य ईडिता विशंविशं युद्धाय सं शिशाधि ।
अकृत्तरुक्त्वया युजा वयं द्युमन्तं घोषं विजयाय कृण्मसि ॥ ४ ॥
विजेषकृदिन्द्र इवानवब्रवोऽस्माकं मन्यो अधिपा भवेह ।
प्रियं ते नाम सहुरे गृणीमसि विद्मा तमुत्सं यत आबभूथ ॥ ५ ॥
आभूत्या सहजा वज्र सायक सहो बिभर्षि सहभूत उत्तरम् ।
क्रत्वा नो मन्यो सह मेद्येधि महाधनस्य पुरुहूत संसृजि ॥ ६ ॥
संसृष्टं धनमुभयं समाकृतमस्मभ्यं धत्तां वरुणश्च मन्युः ।
भियो दधाना हृदयेषु शत्रवः पराजितासो अप नि लयन्ताम् ॥ ७ ॥

અર્થ— હે (**मन्यो**) ઉત્સાહ ! તું (**एकः बहूनां ईडिता असि**) એકલો જ ઘણાઓમાં સત્કાર પામનારો છે. તું (**विशं विशं युद्धाय सं शिशाधि**) દરેક પ્રજાજનને યુદ્ધ માટે સારી રીતે શિક્ષિત કર. હે (**अ-कृत्त-रुक्**) અતૂટ પ્રકાશવાળા ! (**त्वया युजा वयं**) તારી મિત્રતા સાથે અમે (**द्युमन्तं घोषं विजयाय कृण्मसि**) આનંદયુક્ત શબ્દ વિજય માટે કરીએ છીએ. [૪]

હે (**मन्यो**) ઉત્સાહ ! (**इंद्रः इव विजेषकृत्**) ઇન્દ્ર જેમ વિજય કરનારો અને (**अनव-ब्रवः**) ઉત્તમ વચન બોલનારો થઇ (**इह अस्माकं अधिपाः भव**) અહીં અમારો સ્વામી થા. હે (**सहुरे**) સામર્થ્યસંપન્ન ! (**ते प्रियं नाम गृणीमसि**) તારૂં પ્રિયનામ અમે ઉચ્ચારીએ છીએ. (**तं उत्सं विद्म**) અને તે સ્રોતને જાણીએ છીએ કે (**यतः आबभूथ**) જ્યાથી તું પ્રગટ થાય છે. [૫]

હે (**वज्र सायक सहभूत**) વજ્રધારી, બાણ ધારણ કરનાર અને સાથે રહેનાર ! તું (**आभूत्या सहजाः**) ઐશ્વર્યની સાથે ઉત્પન્ન થનારો (**उत्तरं सहः बिभर्षि**) અધિક સારૂં બળ ધારણ કરે છે. તે (**पुरुहूत मन्यो**) ઘણીવાર પોકારાએલ ઉત્સાહ ! તું (**क्रत्वा सह**) કર્મશક્તિની સાથે (**मेदी**) મિત્ર બની (**महाधनस्य संसृजि**) મોટું ધન પ્રાપ્ત કરનારા, મહાયુદ્ધ ઉત્પન્ન થતાં (**एधि**) અમને પ્રાપ્ત થા. [૬]

(**मन्युः वरुणः च**) ઉત્સાહ અને શ્રેષ્ઠત્વનો ભાવ (**उभयं धन**) બન્ને પ્રકારનું ધન એટલે (**संसृष्टं**) ઉત્પન્ન કરેલું અને (**सं-आकृतं**) સંઘરેલું (**अस्मभ्यं धत्तां**) અમને આપ (**हृदयेषु भियः दधानाः शत्रवः**) હૃદયમાં ભય ધારણ કરનારા શત્રુઓ (**पराजितासः अप निलयन्तां**) પરાજિત થઇ દૂર નાસી જાય. [૭]

ભાવાર્થ— સ્વભાવે ઉત્સાહી પુરુષ ઘણાઓમાં એકલો રહેલ છે અને તે કારણે તેનો સત્કાર થાય છે. કેળવણી વડે એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ કે રાષ્ટ્રનો હરકોઇ માણસ ઉત્સાહી બને અને જીવનયુદ્ધમાં પોતાનું કાર્ય કરવામાં શક્તિમાન્ બને ઉત્સાહથી પ્રકાશ વધે છે અને વિજયની ઘોષણા કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે (૪)

ઉત્સાહ જ ઇંદ્ર જેમ વિજય કરનારો છે ઉત્સાહ કદી નિરાશાના શબ્દો બોલાવતો નથી. માટે અમારા અંતરમાં ઉત્સાહનું સ્વામીત્વ સ્થિર બને. અમે તે સમર્થ મહાન્ પુરુષોનું નામ લઇએ છીએ કે જેમના અંતઃકરણમા ઉત્સાહનો સ્રોત વહેતો રહે છે. (૫)

ઉત્સાહના સાથે બધા શસ્ત્રાસ્ત્રો તૈયાર રહે છે ઉત્સાહ સાથે બધું ઐશ્વર્ય રહે છે અને ઉત્સાહ જ અધિક બળ ધારણ કરે છે આ પ્રશંસનીય ઉત્સાહ હંમેશા અમારો સાથી બને અને તેની સાથે રહેવાથી જીવન યુદ્ધમાં અમારો વિજય થાય. (૬)

ઉત્સાહ અને વરિષ્ઠતા આ બે ગુણ સાથે રહે છે અને તે બધું ધન પ્રાપ્ત કરાવે છે. પોતે ઉત્પન્ન કરેલું અને પોતે સંગ્રહ કરેલું ધન તેમનાથી પ્રાપ્ત થાય છે. ઉત્સાહી પુરુષના શત્રુઓ મનમાં ડરી જઇને પરાજિત થઇ નાસી જાય છે (૭)

ઉત્સાહ

યશનો મૂળમંત્ર

મનુષ્ય હમેશાં યશ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા કરે છે. પણ ઘણા થોડા માણસોને જ ખબર છે કે પોતાના મનમાં ઉત્સાહ રહેવાથી યશ પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ હોય છે. યશપ્રાપ્તિનો બીજો કોઈ રસ્તો નથી. આ સૂક્તમાં એજ 'उत्साह' ને પ્રેરક દેવતા માની તેનું વર્ણન કર્યું છે. જે વાચકો યશસ્વી થવા ઇચ્છે છે તેઓએ આ સૂક્તનું મનન કરવું અને ઉત્સાહને યશ આપનારો જાણી પોતાના મનમાં ઉત્સાહની સ્થાપના કરી દુનિયામાં યશસ્વી થવું. યશસ્વી થવાના ઉપાય જે ત્રીજા મંત્રમાં કહ્યો છે. તે બધાથી પહેલો જોવા લાયક છે—

स्वं वशी (शत्रून्) वशं नयासि । (मं. ३)

" પોતે તું પહેલાં સંયમી થા, પોતે પોતાને પહેલા વશ કરતાં શીખ પછી તું પોતાના શત્રુઓને વશ કરી શકીશ " શત્રુઓને વશ કરવાનું કામ એટલું કઠણ નથી, જેટલું પોતાના હેવાને વશ કરવાનું કઠણ છે. જેઓ પોતે પોતાના ઉપર કાબુ ચલાવતા શીખ્યા, તેમણે માનો કે બધા શત્રુઓને વશ કરી લીધા.

બધો ઉદ્ધાર પોતાના હૃદયથી પ્રારંભ થાય છે માટે શત્રુને વશ કરવાનું કાર્ય સુદ્ધાં પોતાના હૃદયથી જ શરૂ કરવું જોઈએ. હૃદયની અંદર કામ, ક્રોધ વગેરે અનેક શત્રુઓ છે જેમનો પરાજય કરવાથી અથવા તેમને કાબુમાં લાવવાથી મનુષ્યનું બળ વધે છે અને પછી તે શત્રુને વશ કરવામાં સમર્થ થાય છે " પોતે પોતાને વશ કરો ત્યારે તમે શત્રુને વશ કરી શકશો " આ ઉન્નતિનો નિયમ છે. વાચકો આ નિયમને સારી રીતે ધ્યાનમાં રાખે

ઉત્સાહનું મહત્ત્વ

વેદમાં 'मन्यु' શબ્દ ઉત્સાહના અર્થમાં આવેલો છે. તેનો ' ક્રોધ ' અર્થ સમજી ઘણા લોકો અર્થનો અનર્થ કરે છે. આ સૂક્તમાં પણ 'मन्यु' શબ્દ 'उत्साह' ના અર્થમાં છે. આ ઉત્સાહ શું કરે છે ? તે જુઓ— જ્યારે આ ઉત્સાહ પોતાના (स रथं) મનરૂપી રથ ઉપર ચઢે છે, તે વખતે માણસનું (हर्षमाणाः) ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે તેમનું (हृषितासः) મન કદી નિરાશાયુક્ત થતું નથી. આનંદથી બધા કાર્યો કરવા માટે સમર્થ બને છે. ઉત્સાહથી (मरुत्+उत्+यन्) મરવાની અવસ્થામાં પણ ઉઠવાની આશા થાય છે. ગમે તેવી આપત્તિ આવી પડે તો પણ મન હમેશા ઉલ્લાસિત રહે છે, ઉત્સાહના કારણે મનુષ્ય (अग्निरूपाः नरः) અગ્નિની જેમ તેજસ્વી બને છે. (शत्रून् हत्वा) તેનામાં શત્રુઓને મારવાનું સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. જે માણસમાં આ ઉત્સાહ અંતઃશક્તિઓનો (नः सेनानीः) સંચાલક સેનાપતિ જેવો બને છે ત્યાં (ओजः मिमानः) બળ વધે છે અને (मृधः विनुदस्व) શત્રુઓને દૂર કરવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. ઉત્સાહથી (उग्रं पाजः) વિલક્ષણ ઉગ્ર બળ વધે છે, તેની સામે (ननु आरुधे) કોઈ શત્રુ ટકી શકતો નથી એટલે આ ઉત્સાહી પુરુષ બધા શત્રુઓને રોકી રાખે છે અને પાસે આવવા દેતો નથી રાષ્ટ્રમાં (विशं विशं युद्धाय सं शिशाधि) પ્રત્યેક માણસને એવી કેળવણી મળવી જોઈએ કે જેથી દરેક માણસ પોતાના જીવન યુદ્ધમાં ખાત્રીથી વિજય મેળવવા સમર્થ બને. (विजयाय घोषं कृण्मसि) માણસ વિજયનો ધ્વનિ આનંદથી પોકારે અને કદી નિરાશાના કાદવમાં ન ફસે. આ ઉત્સાહ (विजेष कृत्) વિજય પ્રાપ્ત કરનારો છે. ઇન્દ્રાદિ દેવોએ જે વિજય મેળવ્યો તે આજ ઉત્સાહશક્તિના બળના કારણે મેળવ્યો. એક વખત મનમાં જે માણસ પૂર્ણ નિરુત્સાહી બને છે તે પછી જીવતો પણ રહેતો નથી, એટલે જીવન પણ ઉત્સાહના આસરે રહે છે. તેથી અમારા મનનો સ્વામી (अस्माकं अधिपाः) આ ઉત્સાહ બને અને અમારા મનમાં કદી ઉત્સાહહીનતા ન આવે આ ઉત્સાહ એવો છે કે જેની (सह-भूत) સાથે બળ ઉત્પન્ન થયું છે. એટલે જ્યાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થશે ત્યાં બળ જરૂર ઉત્પન્ન થશે જ. માટે દરેક માણસે મનમાં ઉત્સાહ સ્થિર રાખવો અને નિરાશાના વિચાર કદી મનમાં આવવા દેવા નહિ. આજ ઉત્સાહથી બધા પ્રકારનું ધન મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. શત્રુને પરાજિત કરે છે અને વિજયી થઈ આ લોકમાં અને પરલોકમાં આનંદથી વિચરે છે. -

વાચકોએ આવા વિચારો સાથે આ સૂક્તનું મનન કરી યોગ્ય બોધ પ્રાપ્ત કરવો

ઉત્સાહ

કાંડ ૪, સૂક્ત ૩૨

(ऋषिः- ब्रह्मा, स्कन्दः । देवता - मन्युः ।)

यस्ते॑ म॒न्यो॒ऽवि॑धद्वज्र सायक॒ सह॒ ओजः॑ पुष्य॑ति॒ विश्व॑मानु॒षक् ।
सा॒ह्याम॒ दास॒मार्यं॒ त्वया॑ यु॒जा व॒यं सह॑स्कृतेन॒ सह॑सा॒ सह॑स्वता ॥ १ ॥
म॒न्युरिन्द्रो॑ म॒न्युरे॒वास॑ दे॒वो म॒न्युर्होता॒ वरु॑णो जा॒तवे॑दाः ।
म॒न्युर्विश॑ ईडते॒ मानु॑षी॒र्याः पा॒हि नो॑ मन्यो॒ तप॑सा स॒जोषाः॑ ॥ २ ॥
अ॒भी॑हि मन्यो त॒वस॒स्तवी॑या॒न्तप॑सा यु॒जा वि ज॑हि॒ शत्रू॑न् ।
अ॒मि॒त्र॒हा वृ॑त्र॒हा द॑स्यु॒हा च॒ विश्वा॒ वसू॒न्या भ॑रा॒ त्वं नः॑ ॥ ३ ॥
त्वं हि म॑न्यो अ॒भिभू॑त्योजाः स्वय॒म्भूर्भामो॑ अभिमातिषा॒हः ।
वि॒श्वच॑र्षणिः॒ सहु॑रिः॒ सही॑याना॒स्मास्वोजः॒ पृत॑नासु धेहि ॥ ४ ॥

અર્થ— હે (वज्र सायक मन्यो) શસ્ત્રાસ્ત્રયુક્ત ઉત્સાહ ! (यः ते अविधत) જે તારું સેવન કરે છે તે (विश्वं सहः ओजः) સર્વ બળ અને સામર્થ્યને (आनुषक् पुष्यति) નિરંતર પુષ્ટ કરે છે (सहस्कृतेन सहस्वता) બળને વધારનાર અને વિજયી (त्वया युजा) તારા જેવા સહાયકની સાથે (वयं दासं आर्यं साह्याम) અમે દાસોને અને આર્યોને પોતાના વશ કરીશું. [१]

(मन्युः इंद्रः) ઉત્સાહ જ ઇન્દ્ર છે, (मन्युः एव देवः आस) ઉત્સાહ જ દેવ છે, (मन्युः होता वरुणः जात-वेदाः) ઉત્સાહ જ હવનકર્તા, વરુણ અને જાતવેદ અગ્નિ છે. તે (मन्यु.) ઉત્સાહ છે કે જેની (याः मानुषीः विशः ईडते) જે માનવ પ્રજાઓ છે તે બધી પ્રશંસા કરે છે હે (मन्यो) ઉત્સાહ ! (सजोषाः तपसा नः पाहि) પ્રીતિથી યુક્ત થઇ તું તપ વડે અમારું રક્ષણ કર. [२]

હે (मन्यो) ઉત્સાહ ! (तवसः तवीयान् अभीहि) મહાનમાં મહાન શક્તિવાળો તું અહીં આવ. (तपसा युजा शत्रून् विजहि) પોતાના તપના સામર્થ્યથી યુક્ત બની શત્રુઓનો નાશ કર. (अमित्रहा, वृत्रहा, दस्युहा त्वं) શત્રુઓનો નાશક, આવરણ કરનારાઓનો નાશક અને ડાકુઓનો નાશક તું (नः विश्वा वसूनि आ भर) અમારા માટે બધા ધનો ભરી દે. [३]

હે (मन्यो) ઉત્સાહ ! (त्वं हि अभिभूति-ओजाः) તું જ વિજયી બળથી યુક્ત, (स्वयं-भूः भाम) પોતાની શક્તિથી વધનારો, તેજસ્વી, (अभिमाति-षाहः) શત્રુઓનો પરાભવ કરનારો, (विश्वचर्षणिः सहुरिः) બધાનો નિરીક્ષક, સમર્થ (सहीयान्) અને બલિષ્ઠ થા. તું (पृतनासु अस्मासु ओजः धेहि) યુદ્ધોમાં અમારી અંદર શક્તિ સ્થાપન કર. [४]

ભાવાર્થ— જેની પાસે ઉત્સાહ હોય છે, તેને બધી જાતનું બળ અને શસ્ત્રાસ્ત્રનુ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને તે દરેક પ્રકારના શત્રુને વશ કરી શકે છે (१)

ઇંદ્ર, વરુણ, અગ્નિ વગેરે બધા દેવતાઓ આ ઉત્સાહના કારણે જ મોટા શક્તિશાળી થયા છે. મનુષ્યો પણ આ ઉત્સાહની પ્રશંસા કરે છે, કારણ કે આ ઉત્સાહ પોતાની શક્તિથી બધાને બચાવે છે. (२)

ઉત્સાહથી બળ વધે છે અને શત્રુઓ પરાજય પામે છે, ડાકુ, ચોર–લુટારાઓ, દુષ્ટ, દુર્જનોને દૂર કરી શકાય છે અને બધા પ્રકારનું ધન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. (३)

ઉત્સાહથી બળ પ્રાપ્ત થાય છે, શત્રુઓનો પરાભવ થાય છે, પોતાનું સામર્થ્ય વધે છે, તેજસ્વીતા પ્રસરે છે અને દરેક પ્રકારનું બળ વધે છે તે ઉત્સાહનું બળ યુદ્ધના વખતે અમને પ્રાપ્ત થાય (४)

अभागः सन्नप परेतो अस्मि तव क्रत्वा तविषस्य प्रचेतः ।
तं त्वा मन्यो अक्रतुर्जिहीडाहं स्वा तनूर्बलदावा न एहि ॥ ५ ॥
अयं ते अस्म्युप न एह्यर्वाङ् प्रतीचीनः सहुरे विश्वदावन् ।
मन्यो वज्रिन्नभि न आ ववृत्स्व हनाव दस्यूँरुत बोध्यापेः ॥ ६ ॥
अभि प्रेहि दक्षिणतो भवा नोऽधा वृत्राणि जङ्घनाव भूरि ।
जुहोमि ते धरुणं मध्वो अग्रमुभावुपांशु प्रथमा पिबाव ॥ ७ ॥

અર્થ— હે (प्रचेतः मन्यो) જ્ઞાનવાન્ ઉત્સાહ ! હું (तव तविषस्य अभागः सन्) તારા બળનો ભાગ ન પ્રાપ્ત કરવાના કારણે (क्रत्वा अप परेतः अस्मि) કર્મશક્તિથી દૂર થયો છુ માટે (अक्रतुः अहं त्वा जिहीड) કર્મહીન જેવો થઈ હું તારી પાસે પ્રાપ્ત થયો છું. માટે તું (नः स्वा तनूः बलदावा आ इहि) અમને પોતના શરીરના બળનું દાન કરનો તું પ્રાપ્ત થા. [૫]

હે (सहुरे) સામર્થ્યવાન્ ! હે (विश्वदावन्) સર્વસ્વ આપનાર ! (अयं ते अस्मि) આ હું તારો જ છુ. (प्रतीचीनः नः अर्वाङ् उप एहि) પ્રત્યક્ષ અમારી પાસે આવ. હે (मन्यो) ઉત્સાહ ! (वज्रिन्) હે શસ્ત્ર ધારણ કરનાર ! (नः अभि आ ववृत्स्व) અમારી પાસે પ્રાપ્ત થા (आपेः बोधि) મિત્રને ઓળખ (उत दस्यून् हनाव) અને અમે શત્રુઓને મારીએ. [૬]

(अभि प्र इहि) આગળ વધ. (नः दक्षिणतः भव) અમારી જમણી બાજુએ થા. ((अध नः भूरि वृत्राणि जंघनाव) અને અમારા બધા પ્રતિબંધોને મટાડી દે. (ते मध्वः अग्रं धरुणं) તારા મધુર રસને મુખ્ય ધારણ કરનારાને (जुहोमि) હું સ્વીકાર કરું છું. (उभौ उपांशु प्रथमा पिबाव) અમે બન્ને બધાથી પહેલાં એકાંતમાં તે રસનું પાન કરીએ. [૭]

ભાવાર્થ— જેની પાસે આ ઉત્સાહ નથી હોતો, તે કર્મશક્તિથી હીન બની જાય છે. માટે દરેક મનુષ્યે પોતાના મનમાં ઉત્સાહ ધારણ કરવો અને બળવાન્ બનવું (૫)

ઉત્સાહથી બધા પ્રકારનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે આ ઉત્સાહ અમારા મનમાં આવી સ્થિર રહે અને તેની સહાયતાથી અમે મિત્રોને વધારીએ અને શત્રુઓને દૂર કરીએ (૬)

ઉત્સાહ ધારણ કરી આગળ વધો. શત્રુઓને પરાજિત કરો અને મધુર ભોગ પ્રાપ્ત કરો. (૭)

ઉત્સાહ ધારણ કરવો

આ પહેલાના સૂકતમાં કરેલું ઉત્સાહનું વર્ણન આ સૂકતમાં બીજી રીતે કર્યું છે. જે પુરુષમાં ઉત્સાહ હોતો નથી તે અભાગી હોય છે, એમ આ સૂકતના પાંચમા મંત્રમાં કહ્યું છે, તે મંત્ર અહીં જોવા જેવો છે—

अभागः सन्नप परेतो अस्मि तव क्रत्वा तविषस्य । (मं. ५)

"ઉત્સાહના બળનો ભાગ પ્રાપ્ત ન થવાના કારણે હું કર્મશક્તિથી દૂર થયો છુ અને અભાગી બન્યો છુ" ઉત્સાહહીન થવાથી જે મેં હું નુકસાન થાય છે તે આ છે ઉત્સાહ ઓછો થતાં જ બળ ઓછું થય છે, બળ ઓછું થતાં પુરુષાર્થશક્તિ ઓછી થાય છે, પુરુષાર્થ ઓછો થવાથી ભાગ્ય નષ્ટ થઈ જાય છે, એવી રીતે ઉત્સાહહીન માણસ નષ્ટ થઈ જાય છે.

પણ જે સમયે મનમાં ઉત્સાહ વધી જાય છે, તે વખતે તે ઉત્સાહી માણસ (स्वयम्भूः) પોતે પોતાના અભ્યુદયનું સાધન કરવા લાગે છે, પોતે પ્રયત્ન કરવાના કારણે (भामः) તેજસ્વી બને છે, (अभिमाति-साहः) શત્રુઓને દબાવે છે અને (अभिभूति ओजाः) વિશેષ સામર્થ્યથી યુક્ત થાય છે. આ સૂકતમાં વર્ણન કર્યા મુજબથી પણ વધારે તેનું સામર્થ્ય વધી જાય છે. જે માણસ અભ્યુદય અને નિઃશ્રેયસ્ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે, તેણે ઉત્સાહ અવશ્ય ધારણ કરવો એમ તેનો આશય છે. ઉત્સાહહીન માણસ માટે આ દુનિયામાં કોઈ સ્થાન નથી અને ઉત્સાહી પુરુષ માટે કોઈ વાત અશક્ય

નથી વાચકોએ આ ધ્યાનમાં રાખી મનમા ઉત્સાહ વધારવો અને પુરુષાર્થ પ્રયત્ન કરી બધા પ્રકારનું યશ પ્રાપ્ત કરવુ અને ઇહ-પરલોકમાં આદર્શ પુરુષ બનવુ

ઉત્સાહ મનમાં રહે છે, એ ઇન્દ્રનો સ્વભાવ ધર્મ છે વેદના ઇન્દ્ર સૂકતોમાં ઉત્સાહ વધારનારૂ વર્ણન છે જે માણસો પોતાનામા ઉત્સાહ વધારવા ઇચ્છે છે તેમણે ઇન્દ્ર સૂકતો વાંચી તેમનુ મનન કરવુ તેના ઉત્સાહના કારણેજ ઇન્દ્ર ન થાકતાં શત્રુનો પરાજય કરે છે, આ તેના ઉત્સાહના કારણો છે આ સૂકતમાં પણ એજ અર્થનો એક મંત્ર છે, જેમા કહ્યુ છે કે ' આ ઉત્સાહના કારણે ઇન્દ્ર પ્રભાવશાળી બન્યો છે માટે વાચકો ઇન્દ્રના સૂકત મનનપૂર્વક જોશે તો તેમને ખબર પડશે કે ઉત્સાહ શી વસ્તુ છે અને તે શુ કરી શકે છે ઉત્સાહ વધારવા માટે ઉત્સાહી પુરુષોને સહવાસ કરવો જોઇએ ઉત્સાહી ગ્રંથ વાંચવા જોઇએ અને કોઇ વખતે નિરુત્સાહનો વિચાર મનમા આવે તો તેને દૂર કરી તે ઠેકાણે ઉત્સાહને વિચાર સ્થિર કરવો જોઇએ જરાપણ નિરુત્સાહ મનમા ઉત્પન્ન થાય તો ટૂંક સમયમા તે દૃઢ બની વધી જાય છે અને મનને મલાન કરે છે માટે ઉન્નતિની ઇચ્છા કરનારા પુરુષોએ આ રીતે પોતાના મનનું રક્ષણ કરવુ યોગ્ય છે

નિર્ભયજીવન

કાંડ ૨, સૂકત ૧૫

(ऋषि - ब्रह्मा । देवता- प्राण, अपान, आयु ।)

यथा द्यौश्च पृथिवी च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ १ ॥
यथाहश्च रात्री च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ २ ॥
यथा सूर्यश्च चन्द्रश्च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ ३ ॥
यथा ब्रह्म च क्षत्रं च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ ४ ॥
यथा सत्यं चानृतं च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ ५ ॥
यथा भूतं च भव्यं च न बिभीतो न रिष्यतः । एवा मे प्राण मा बिभेः ॥ ६ ॥

અર્થ— (यथा द्यौः च पृथिवी च) જે પ્રકારે દ્યો અને પૃથ્વી (न बिभीत) ગભરાતા નથી તેથી (न रिष्यत) નષ્ટ થતાં નથી, (एवा) તેમજ (मे प्राण) હે મારા પ્રાણ ! (मा बिभे) તું ગભરાતો નહિ (૧) જે પ્રકારે (अहः च रात्री च) દિવસ અને રાત ડરતાં નથી તેથી તેમનો વિનાશ થતો નથી૦ (૨) જે પ્રકારે સૂર્ય અને ચંદ્રમા૦ (૩)૦ બ્રહ્મ અને ક્ષત્ર ૦ (૪)૦ સત્ય અને અનૃત ૦ (૫)૦ ભૂત અને ભવિષ્ય ડરતાં નથી તેથી તે વિનાશ પામતાં નથી, તેજ પ્રકારે હે મારા પ્રાણ ! તું ડરતો નહિ [૬]

ભાવાર્થ — દ્યુલોક, પૃથ્વી, દિવસ અને રાત્રી સૂર્ય-ચંદ્ર બ્રહ્મ અને ક્ષત્ર, જ્ઞાની શૂર સત્ય અને અનૃત, ભૂત અને ભવિષ્ય વગેરે બધા કોઇથી ડરતા નથી તેથી વિનાશ પામતા નથી તેથી બોધ મળે છે કે નિર્ભયવૃત્તિથી રહેવાથી વિનાશથી બચવાનો સંભવ છે તેથી હે પ્રાણ ! તુ આ શરીરમા નિર્ભયવૃત્તિ ધારી રહે અને અપમૃત્યુનું ભય દૂર કર (૧-૬)

---

*

નિર્ભયજીવન

નિર્ભયતાથી અમરપણું

'જે ડરતા નથી, નિર્ભયતાથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે નાશને પ્રાપ્ત થતા નથી.' એવો આ સૂક્તનો મુખ્ય ઉપદેશ છે. ઉદાહરણાર્થ દ્યૌ, પૃથિવી, દિવસ-રાત, સૂરજ-ચંદ્રમા એમના નામો સૂક્તમાં આપ્યાં છે. દિવસ અને રાત્રી તેમજ સુરજ અને ચંદ્રમા કોઇનું ભય ન રાખતાં નિઃપક્ષપાતપણે પોતાના કાર્યો કર્યા કરે છે સમય થતાં જ ઉગવું અથવા આથમવું વગેરે તેમના બધા કાર્યો યથાક્રમ ચાલે છે. કોઇની પર્વા કરતા નથી, કોઇની સીફારસ સાંભળતા નથી, કોઇની ઉપર ક્રોધ અથવા દયા કરતા નથી, પોતાનું નિશ્ચિત થએલું કાર્ય કરતા જાય છે. તેથી તે કોઇથી ડરતા નથી અને પરિણામે વિનાશ પામતાં નથી. માટે જે મનુષ્ય નિડર બની પોતાનું કર્તવ્ય કરશે તે પણ વિનાશને પ્રાપ્ત નહિ થાય. (૧-૩)

બ્રહ્મ-ક્ષત્ર

પછી ચોથા મંત્રમાં 'બ્રહ્મ અને ક્ષત્ર' નો ઉલ્લેખ છે. તેનો અર્થ 'જ્ઞાન અને શૌર્ય' છે અથવા જ્ઞાની બ્રાહ્મણ અને શરીર ક્ષત્રિય એવો પણ છે સૂર્ય-ચંદ્ર વગેરેના ઉદાહરણો સામે રાખી બ્રાહ્મણો અને ક્ષત્રિયો કોઇ માણસથી ન ડરતાં પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ યોગ્ય રીતે કરતા રહે જેમ બ્રાહ્મણો અને ક્ષત્રિયોએ ન ડરતાં પોતાના કર્તવ્ય કર્મો કર્યા છે તે પોતાના યશ વડે આ સમય સુધી જીવતા રહ્યા છે અને પછી પણ તેઓ માર્ગદર્શક બનશે. એવા આદર્શ બ્રાહ્મણો અને ક્ષત્રિયોનું ઉદાહરણ સન્મુખ રાખી બીજા લોકો પણ ભય છોડી પોતાનાં કર્તવ્ય કર્મો કરશે તો તેઓ પણ અમર બનશે જ.

સત્ય અને અનૃત

સત્ય અને અનૃત પણ આ પ્રકારે જ કોઇની કંઇ અપેક્ષા કરતાં નથી, જે સત્ય હોય તેજ સત્ય હોય છે, અને જે અસત્ય હોય તેજ અસત્ય હોય છે કેટલીક વખતે સત્તાધારી અધિકારી પોતાના અત્યારના અધિકારના સામર્થ્યના કારણે સત્યને અસત્ય અને અસત્યને સત્ય કરી નાખે છે, પણ તે વાત ટૂંક સમયમાં પ્રકટ થઇ જાય છે અને અધિકારીઓની પોલ પણ તે સાથે ખુલ્લી પડે છે. માટે ક્ષણમાત્ર કોઇના દબાવના કારણે કંઇક થઇ જાય તે વાત જુદી પણ અંતે સત્ય અને અસત્ય પોતાનું અસલ રૂપ પ્રગટ કરે છે, તેમ થયાવગર રહેતું નથી. માટે હમેશા સત્યપક્ષનું અવલંબન કરવું જોઇએ જેથી મનુષ્ય નિર્ભય બની શ્રેષ્ઠપદનો અધિકારી થાય છે.

ભૂત અને ભવિષ્ય

છઠ્ઠા મંત્રમાં ભૂત અને ભવિષ્ય આ બે કાળો વિષે કહ્યું છે કે તે કોઇથી ડરતા નથી. આ વાત તદ્દન સાચી છે, બધાનું ડરવું વર્તમાન કાળમાં જ હોય છે. જે ડરાવનારા બાદશાહો હતા, જેમણે પોતાની તરવારની ભીતિથી લોકોને સતાવ્યા હતા. તે હવે ભૂતકાળમાં ગયા છે તેમની ભીતિ હવે રહી નથી અને તે પોતાના અસલીરૂપે જનતાના સામે ઉભા થઇ ગયા છે, સામાન્ય ઇતિહાસતત્ત્વનો વિચાર કરતો, ઇતિહાસનું જ્ઞાન ધરાવતો માણસ પણ તેમને દોષી ઠરાવે છે અને તે બધા તેનું કંઇ બગાડી શકતા નથી. કારણ કે તેઓ ભૂતકાળમાં દટાઇ ગયા તેથી મહાન્ પ્રતાપી સમ્રાટ્ પણ ભૂતકાળમાં દબી ગયા પછી એક મામુલી માણસની જેમ અસહાય બને છે, એટલો ભૂતકાળનો પ્રભાવ છે. વાચકોએ આ કાળના પ્રભાવને જોવો. સમર્થમાં સમર્થ પણ જ્યારે આ ભૂતકાળમાં દટાઇ જાય છે, ત્યારે તેનું સામર્થ્ય કશું રહેતું નથી. પરંતુ જે ધર્માત્મા સત્પુરુષ સત્યનિષ્ઠ હોય છે તેમની શક્તિ આ ભૂતકાળથી વધતી જાય છે. રાવણનું પશુબલ તે સમયે બધાને જે દબાવતું પણ ભગવાન રામચંદ્રજીનું આત્મિકબલ તે સમયે વિજયી થયું. એટલું જ નહિ પણ આજે પણ અનંત લોકોને તે માર્ગદર્શક થઇ રહ્યું છે. આ ભૂતકાળનો મહિમા જુઓ. ભૂતકાળ નિડર છે, તેને કોઇની પર્વા હોતી નથી તે બધાને તેમના અસલી રૂપમાં બધાની સામે ઉઘાડા પાડે છે.

ભવિષ્યકાળ પણ આજ પ્રકારનો છે. નબળાએ ને ભવિષ્યમાં પણ પોતાનો સત્પક્ષ વિજયી થવાની આશા રહે છે. અધર્મના શાસનની અંદર દબાએલા લોકો ભવિષ્યકાળ તરફ જોઇ જીવતા રહે છે. કારણ કે વર્તમાનકાળની ભીતિ ભવિષ્યમાં હોતી નથી, જેમ ભૂતકાળની ભીતિ આજે નથી

ભૂત અને ભવિષ્ય આ બને કાળોને નિડર બનવાનું તાત્પર્યાર્થ શું છે? તે હવે વાચકો જાણી ગયા હશે કેવળ સત્યનો જ જય થાય છે, આ વાત સમજવી અને સત્યના આધારે માણસે પોતાનો વ્યવહાર કરવો અને નિડર બની કર્તવ્યનું પાલન કરવું.

અભયવૃત્તિથી જ અમરપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

આત્મ સંરક્ષણનું બળ

કાંડ ૨, સૂકત ૧૭

(ऋषिः- ब्रह्मा । देवताः- प्राणः, अपानः, आयुः ।)

ओजो॒ऽस्योजो॑ मे॑ दाः स्वाहा॑ ॥ १ ॥ सहो॑ऽसि॒ सहो॑ मे दाः स्वाहा॑ ॥ २ ॥
बल॑मसि॒ बलं॑ मे दाः स्वाहा॑ ॥ ३ ॥ आयु॑रस्यायु॑र्मे दाः स्वाहा॑ ॥ ४ ॥
श्रोत्र॑मसि॒ श्रोत्रं॑ मे दाः स्वाहा॑ ॥ ५ ॥ चक्षु॑रसि॒ चक्षु॑र्मे दाः स्वाहा॑ ॥ ६ ॥
प॒रि॒पाण॑मसि परि॒पाणं॑ मे दाः स्वाहा॑ ॥ ७ ॥

અર્થ— (ओजः असि) તું શારિરીક સામર્થ્ય છે, (मे ओजः दा) મને શરીર સામર્થ્ય આપ (૧) તું (सहः असि) સહનશક્તિથી યુક્ત છે, (मे सहः दाः) મને સહનશક્તિ આપ (૨) તું બળસ્વરૂપ છે મને બળ આપ. (૩) તું (आयुः असि) આયુ એટલે જીવનશક્તિ છે મને તે જીવનશક્તિ આપ. (૪) તું (श्रोत्रं) શ્રવણશક્તિ છે, મને શ્રવણશક્તિ આપ. (૫) તું (चक्षुः) દર્શનશક્તિ છે મને દર્શનશકિત આપ. (૬) તું (परिपाणं असि) સર્વ પ્રકારનું આત્મરક્ષણ કરવાની શકિત છે મને આત્મસંરક્ષણ કરવાની શકિત આ.પ. (स्वा-हा) હું આત્મસમર્પણ કરું છું [૭]

ભાવાર્થ— હે ઇશ્વર ! તુ સામર્થ્ય, પરાક્રમ, બળ, જીવન, શ્રવણ, દર્શન અને પરિપાલન એટલી શકિતઓથી યુકત છે, માટે મને તે શકિતઓનુ પ્રદાન કર (૧-૭)

કષ્ટો દૂર કરવાનો ઉપાય

કાંડ ૬, સૂકત ૨૫

(ऋषिः- शुनःशेपः । देवताः- मन्त्रोक्ताः ।)

पञ्च॑ च॒ याः प॑ञ्चा॒शच्च॑ सं॒यन्ति॒ मन्या॑ अ॒भि । इ॒तस्ताः सर्वा॑ नश्यन्तु वा॒का अ॑प॒चिता॑मिव ॥ १ ॥
स॒प्त च॒ याः स॑प्त॒तिश्च॑ सं॒यन्ति॒ ग्रैव्या॑ अ॒भि । इ॒तस्ताः सर्वा॑ नश्यन्तु वा॒का अ॑प॒चिता॑मिव ॥ २ ॥
नव॑ च॒ या न॑व॒तिश्च॑ सं॒यन्ति॒ स्कन्ध्या॑ अ॒भि । इ॒तस्ताः सर्वा॑ नश्यन्तु वा॒का अ॑प॒चिता॑मिव ॥ ३ ॥

અર્થ — (पंच च याः पञ्चाशत् च) પાંચ અને પચાસ જે પીડાઓ (मन्याः अभि संयन्ति) ગળાના ભાગમાં હોય છે, (सप्त च या सप्ततिः च) સાત અને સીત્તેર જે પીડાઓ (ग्रैव्याः अभि संयन्ति) કંઠના ભાગમાં હોય છે, તેમજ (नव च याः नवतिः च) નવ અને નેવુ જે પીડાઓ (स्कन्ध्याः अभि संयन्ति) ખભા ઉપર હોય છે (इतः ता सर्वाः) અહીંથી તે બધી પીડાઓ (नश्यन्तु) નષ્ટ થઇ જાય. (अपचितां वाकाः इव) જે પ્રકારે પૂજનીય સજ્જનોની સામે સાધારણ લોકોનુ વચન નષ્ટ થાય છે. [૧-૩]

મનુષ્ય શુદ્ધ બને અને પોતાની શુદ્ધતાથી પોતાના કષ્ટો, આપત્તિઓ, દુઃખો દૂર કરે. જે પ્રકારે જ્ઞાનીની સામે મૂર્ખનું વકતૃત્વ ચાલતું નથી, તે પ્રકારે પવિત્ર માણસની પાસે રોગ અને દુઃખ ઉભા રહેતાં નથી.

અદ્રોહનો માર્ગ

કાંડ ૬, સૂક્ત ૭

(ऋषि:- अथर्वा । देवता:- सोम:, विश्वेदेवा)

येन॑ सो॒मादि॑तिः प॒था मि॒त्रा वा॒ यन्त्य॒द्रुह॑: । तेना॑ नोऽव॒सा ग॑हि ॥ १ ॥
येन॑ सोम साहन्त्यासु॑रान्र॒न्धया॑सि नः । तेना॑ नो॒ अधि॑ वोचत ॥ २ ॥
येन॑ दे॒वा असु॑राणा॒मोजां॒स्यवृ॑णीध्वम् । तेना॑ न॒: शर्म॑ यच्छत ॥ ३ ॥

અર્થ— હે (सोम) શાંતદેવ ! (येन पथा अदितिः) જે માર્ગથી આ પૃથિવી (वा मित्राः अद्रुहः यन्ति) અથવા સૂર્ય વગેરે દેવો પરસ્પર દ્રોહ ન કરતાં ચાલે છે, (तेन अवसा नः आगहि) તે રસ્તે પોતાના રક્ષણ સાથે અમને પ્રાપ્ત થા [૧]

હે (साहन्त्य सोम) વિજયી શક્તિથી યુક્ત સોમ ! (येन असुरान् नः रन्धयासि) જેથી અસુરોને અમારા માટે તું નષ્ટ કરે છે, (तेन नः अधि वोचत) તે શક્તિ સાથે અમને આશીર્વાદ આપ [૨]

હે (देवा) દેવો ! તમે (येन असुराणां ओजांसि अवृणीध्वं) જેથી અસુરોના બળોનું નિવારણ કરો છો, (तेन नः शर्म यच्छत) તે બળ વડે અમને સુખ આપો [૩]

પ્રાર્થના

અદ્રોહનો વિચાર

હે શાંત અને સુખદાયક ઇશ્વર ! જે તારા સુનિયમના કારણે સૂરજ, ચંદ્રમા બધા વિવિધલોક લોકાન્તર એક બીજાની સાથે ન અથડાતાં પોતાના માર્ગથી ભ્રમણ કરતાં કાર્ય કરી રહ્યા છે, તે બળ અમને આપ તે બળથી યુક્ત, તે વિચારથી યુક્ત થઇ અમે એક બીજાની સાથે આપસમાં વિરોધ અથવા દ્રોહ કર્યા વગર અને પોતાનું સ્વબળ વધારતાં, અમે પોતાનું ઉત્તમ રક્ષણ કરી શકશું તેથી ' અદ્રોહનો વિચાર ' અમારામાં સ્થિર થઇ જાય.

બળની વૃદ્ધિ

હે ઇશ્વર ! જે બળથી તું અસુરો, રાક્ષસો અને દસ્યુઓને નષ્ટ કરે છે, તે બળનું દાન કરતાનો આશીર્વાદ અમને આપ એટલે તે બળ અમને પ્રાપ્ત થાય અને તે બળ પ્રાપ્ત થવાથી અમે પહેલાં કહેલા શત્રુઓને દૂર કરી શકશું

હે ઇશ્વર ! જે બળથી શત્રુઓના બળોને રોકી શકાય છે, તે બળ અમને પ્રાપ્ત થાય અને તે દ્વારા અમને સુખ પ્રાપ્ત થાય

ત્રણ ઉપદેશ

આ સૂક્તમાં " (૧) આપસમાં અદ્રોહનો વ્યવહાર કરવો, (૨) પોતાનું બળ વધારવું અને (૩) શત્રુઓના બળોને રોકવું અથવા પોતાનું બળ તેમનાથી પ્રભાવશાળી કરવું " આ ત્રણ ઉપદેશ છે તેથી નિ:સંશય સુખ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. આ સૂક્તમાં આ બળોની પ્રાર્થના ઇશ્વરને કરી છે, તે કારણે આ ઉત્તમ પ્રાર્થના સૂક્ત છે તેમાં બળવાચક બે શબ્દો છે, ' सहः અને ओजः ' તેમાં ' सहः ' શબ્દ માનસિક અને આત્મિકબળનો બોધક અને ' ओजः ' શબ્દ શારીરિક અથવા પાશવીબળનો વાચક છે એટલે આપણું સર્વ પ્રકારનું બળ વધે, એવો આ પ્રાર્થનાનો ભાવ છે ।

સત્યનો વિજય

કાંડ ૫, સૂક્ત ૧૫

(ऋषिः- विश्वामित्रः । देवता- वनस्पतिः ।)

एका च मे दश च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ १ ॥
द्वे च मे विंशतिश्च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ २ ॥
तिस्रश्च मे त्रिंशच्च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ३ ॥
चतस्रश्च मे चत्वारिंशच्च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ४ ॥
पञ्च च मे पञ्चाशच्च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ५ ॥
षट् च मे षष्टिश्च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ६ ॥
सप्त च मे सप्ततिश्च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ७ ॥
अष्ट च मेऽशीतिश्च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ८ ॥
नव च मे नवतिश्च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ९ ॥
दश च मे शतं च मेऽपवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ १० ॥
शतं च मे सहस्रं चापवक्तारं ओषधे । ऋतजात ऋतावरि मधु मे मधुला करः ॥ ११ ॥

અર્થ — હે (ऋतावरि ऋतजाते ओषधे) સત્યપાલક અને સત્યથી ઉત્પન્ન ઔષધિ ! તું (मधुला) મધુરતા ઉત્પન્ન કરનારી થઈ (मे मधु करः) મારા માટે બધે જ મધુરતા કર. (मे एका च दश च अपवक्तारः) મારા માટે એક અથવા દસ નિંદકો ભલે હોય. તેજ પ્રકારે (द्वे विंशतिः च) બે અને વીસ, (तिस्रः त्रिंशत् च) ત્રણ અને તીસ, (चतस्र चत्वारिंशत् च) ચાર અને ચાલીસ, (पञ्च पञ्चाशत्) પાંચ અને પચાસ, (षट् षष्टिः च) ૭ અને સાઠ, (सप्त सप्तति च) સાત અને સત્તર, (अष्ट अशीतिः च) આઠ અને એંસી, (नव नवतिः च) નવ અને નેવું, (दश शतं च) દસ અને સો, (शतं सहस्रं च) સો અને હજાર (अप वक्तारः) નિંદકો ભલે ઉભા હોય અને મને પ્રતિબંધ કરવાનો પ્રયત્ન ભલે કરે, હું સત્યમાર્ગથી જ તેમનો પ્રતિકાર કરીશ. તેથી બધે જ મારા માટે મધુરતા પ્રસરે. [૧-૧૧]

સત્યથી યશ

આ સૂકતમાં ઋતાવરી ઋતજાતિ ઔષધિનું નામ છે. આ કઈ ઔષધી છે તે ખબર નથી. પરંતુ અમને તો આ સૂકતમાં એમ જણાય છે કે અહીં કોઈ ઔષધિપ્રયોગ કહેલો નથી પરંતુ જે નિંદકો, શત્રુઓ છે તેમને સત્યપાલન અને સત્યવ્યવહાર વડે જ સરળ બનાવવા અને સત્યનું મહત્ત્વ સિદ્ધ કરવુ એ બતાવ્યું છે. સત્યપાલન કરનારાઓ માટે બધી જ દિશાઓ મધુરતાયુક્ત થઈ જાય છે, એટલે તેના માટે કોઈ વિરોધી રહેતું નથી. સત્યપાલન કરનારો માણસ શત્રુરહિત બની જાય છે, માનો 'સત્યપાલનનું વ્રત' જ બધા દોષોને ધોનારી ઔષધી અથવા ઔષધિ છે. આ સૂકતમાં કહેલી સંખ્યાઓનો ભાવ ધ્યાનમાં આવતો નથી.

સમૃદ્ધિની પ્રાપ્તિ

કાંડ ૪, સૂક્ત ૩૯

(ऋषिः– अंगिरा । देवता– नाना देवताः, सनतिः ।)

पृथिव्यामग्नये समनमन्त्स आर्ध्नोत् । यथा पृथिव्यामग्नये समनमन्नेवा मह्यं संनमः सं नमन्तु ॥ १ ॥
पृथिवी धेनुस्तस्या अग्निर्वत्सः । सा मेऽग्निना वत्सेनेषमूर्जं कामं दुहाम् ।
आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा ॥ २ ॥
अन्तरिक्षे वायवे समनमन्त्स आर्ध्नोत्
यथान्तरिक्षे वायवे समनमन्नेवा मह्यं संनमः सं नमन्तु ॥ ३ ॥
अन्तरिक्षं धेनुस्तस्या वायुर्वत्सः । सा मे वायुना वत्सेनेषमूर्जं कामं दुहाम् ।
आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा ॥ ४ ॥
दिव्यादित्याय समनमन्त्स आर्ध्नोत् ।
यथा दिव्यादित्याय समनमन्नेवा मह्यं संनमः सं नमन्तु ॥ ५ ॥

અર્થ— (पृथिव्या अग्नये समनमन्) પૃથ્વી ઉપર અગ્નિની સામે નમી જાય છે, (सः आर्ध्नोत्) તે સમૃદ્ધ થયો છે (यथा पृथिव्या अग्नये समनमन्) જે પ્રકારે પૃથ્વી ઉપર અગ્નિની સામે નમ્ર થાય છે, (एव मह्य सनमः सं नमन्तु) એ મુજબ મારી આગળ સન્માન આપવા આવેલા લોકો નમ્ર થાય. [૧]

(पृथिवी धेनु) ભૂમિ ધેનુ છે, (तस्या अग्नि वत्स) અગ્નિ તેનો વાછરડો છે. (सा अग्निना वत्सेन) તે ભૂમિ અગ્નિરૂપ વાછરડા સાથે (इषं ऊर्जं कामं दुहां) અન્ન અને બળ ઇચ્છા અનુસાર આપે અને (प्रथमं आयु) ઉત્તમ જીવન તેમજ (प्रजां पोषं रयिं) સંતાન, પુષ્ટિ અને ધન આપે (स्वाहा) હું સમર્પણ કરું છુ [૨]

(अंतरिक्षे वायवे समनमन्) અંતરિક્ષમાં વાયુની સામે બધા નમ્ર થાય છે. (स आर्ध्नोत्) તે સમૃદ્ધ થયો છે (यथा अंतरिक्षे वायवे समनमन्) જે પ્રકારે અંતરિક્ષમાં વાયુની સામે બધા નમ્ર થાય છે, (एव मह्यं सनमः सं नमन्तु) તે જ પ્રકારે મારી સામે સન્માન આપવા આવેલા લોકો નમ્ર થાય. [૩]

(अंतरिक्ष धेनु) અંતરિક્ષ ધેનુ છે, (तस्याः वायु वत्सः) તેનો વાછરડો વાયુ છે (सा वायुना वत्सेन) તે અંતરિક્ષરૂપી ગાય વાયુરૂપી વાછરડાથી (इषं ऊर्जं कामं दुहां) અન્ન અને બળ પુરતું આપે અને (प्रथमं आयु) ઉત્તમ દીર્ઘજીવન (प्रजां पोषं रयिं) સંતાન પુષ્ટિ અને ધન પ્રદાન કરે (स्वाहा) હું આત્મસમર્પણ કરું છુ [૪]

(दिवि आदित्याय समनमन्) દ્યુલોકમાં સૂરજની સામે બધા નમ્ર થાય છે, (स आर्ध्नोत्) તે સમૃદ્ધ થયો છે (यथा दिवि आदित्याय समनमन्) જે પ્રકારે દ્યુલોકમાં આદિત્યની સામે બધા નમ્ર થાય છે, (एव मह्यं सं नमः सं नमन्तु) તે પ્રકારે મારી સામે સન્માન આપવા આવેલા બધા લોકો નમ્ર થાય [૫]

ભાવાર્થ— પૃથ્વી ઉપર અગ્નિને સન્માન મળે છે કારણ કે તે તેજસ્વી છે, જે પ્રકારે પૃથ્વી ઉપર અગ્નિ સંમાનિત થાય છે, તે જ પ્રકારે હું તેજસ્વી બની અહીં સમાનિત થાઉં (૧)

પૃથ્વીરૂપી ગાયનો અગ્નિ વાછરડો છે, તેની શક્તિથી મને અન્ન, બળ, દીર્ઘાયુ, સંતતિ, પુષ્ટિ અને ધન પ્રાપ્ત થાય (૨)

અંતરિક્ષમાં વાયુનો સન્માન થાય છે, કારણ કે તેમાં બળ વધેલ છે બળ વધવાથી જેમ વાયુનો સન્માન થાય છે, તે જ પ્રકારે બળના કારણે મારો પણ સન્માન વધે (૩)

અન્તરિક્ષ રૂપી ગાયનો વાયુ વાછરડો છે તેની શક્તિથી મને અન્ન, બળ, દીર્ઘાયુ સંતાન, પુષ્ટિ અને ધન પ્રાપ્ત થાય (૪)

દ્યુલોકમાં સૂર્યનો સન્માન થાય છે, કારણ કે તે ઘણો પ્રકાશમાન છે પ્રકાશિત હોવાથી જેમ સૂરજનો સન્માન થાય છે, તે પ્રકારે તેજસ્વીતાના કારણે મારો સન્માન થાય (૫)

द्यौर्धेनुस्तस्या आदित्यो वत्सः । सा मे आदित्येन वत्सेनेषमूर्जं कामं दुहाम् ।
आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा ॥ ६ ॥

दिक्षु चन्द्राय समनमन्त्स आर्ध्नोत् ।
यथा दिक्षु चन्द्राय समनमन्नेवा मह्यं संनमः सं नमन्तु ॥ ७ ॥

दिशो धेनवस्तासां चन्द्रो वत्सः । ता मे चन्द्रेण वत्सेनेषमूर्जं कामं दुहाम् ।
आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा ॥ ८ ॥

अग्नावग्निश्चरति प्रविष्ट ऋषीणां पुत्रो अभिशस्तिपा उ ।
नमस्कारेण नमसा ते जुहोमि मा देवानां मिथुया कर्म भागम् ॥ ९ ॥

અર્થ— (द्यौः धेनुः) દ્યુલોક ધેનુ છે (तस्याः आदित्यो वत्सः) તેનો સૂરજ વાછરડો છે. (सा मे आदित्येन वत्सेन) તે મને સૂરજરૂપી વાછરડાથી (इषं ऊर्जं कामं दुहां) અન્ન અને બળ પુરતું આપે અને (प्रथमं आयुः) ઉત્તમ દીર્ઘજીવન તેમજ (प्रजां पोषं रयिं च) સંતાન, પુષ્ટિ અને ધન આપે. (स्वाहा) હું આત્મસમર્પણ કરું છું. [૬]

(दिक्षु चंद्राय समनमन्) બધી દિશાઓમાં ચંદ્રની સામે નમ્ર થાય છે, (स आर्ध्नोत्) તે સમૃદ્ધ થયો. છે. (यथा दिक्षु चन्द्राय समनमन्) જેમ દિશાઓમાં ચંદ્રમાની સામે નમ્ર બને છે (एव मह्यं संनमः सं नमन्तु) તે મુજબ મને સંમાન આપવા આવેલા બધા લોકો મારી સામે નમ્ર થાય. [૭]

(दिशः धेनवः) દિશાઓ ગાયો છે (तासां चन्द्रो वत्सः) તેમનો વાછરડો ચંદ્ર છે. (ताः मे चंद्रेण वत्सेन) તે મને ચંદ્રરૂપી વાછરડાથી (इषं ऊर्जं कामं दुहां) પુરતા પ્રમાણમાં અન્ન અને બળ આપે તેમજ (प्रथमं आयुः) ઉત્તમ દીર્ઘજીવન તેમજ (प्रजां पोषं रयिं) સંતાન, પુષ્ટિ અને ધન ભરપૂર આપે. (स्वाहा) હું આત્મ-સમર્પણ કરું છું. [૮]

(अग्नौ अग्निः प्रविष्टः चरति) વિશાળ પરમાત્માગ્નિમાં જીવાત્મારૂપી અગ્નિ પ્રવિષ્ટ થઈ ચાલે છે. તે (ऋषीणां पुत्रः) ઇન્દ્રિઓને પવિત્ર કરનારો છે અને (अभिशस्ति-पा उ) વિનાશમાંથી બચાવનારો પણ છે. (ते नमसा नमस्कारेण जुहोमि) તને હું નમ્ર નમસ્કારોથી આત્માર્પણ કરું છું. (देवानां मार्ग मिथुया मा कर्म) દેવોના સેવનીય ભાગને મિથ્યાચારથી કોઇ ન તૈયાર કરે. [૯]

ભાવાર્થ— દ્યુલોકરૂપી ધેનુનો સૂર્ય વાછરડો છે તેની શક્તિથી મને અન્ન, બળ, દીર્ઘજીવન, સંતાન, પુષ્ટિ અને ધન પ્રાપ્ત થાય. (૬)

દિશાઓમાં ચંદ્રમાનો સંમાન થાય છે કારણકે તેમાં શાંતિ વધી ગઇ છે. જે શાંતિના કારણે ચંદ્રમાની પ્રશંસા બધી દિશાઓમાં થાય છે, તે શાંતિના કારણે મારો પણ સંમાન થાય (૭)

દિશારૂપી ગાયોનો ચંદ્રમા વાછરડો છે તેની શક્તિથી મને અન્ન, બળ, દીર્ઘજીવન, સંતતિ, પુષ્ટિ અને ધન પ્રાપ્ત થાય (૮)

પરમાત્મારૂપી વિશાળ અગ્નિમાં જીવાત્મારૂપી નાનો અગ્નિ પ્રવિષ્ટ થઇ ચાલે છે. આ જીવાત્માનો અગ્નિ ઇન્દ્રિયોની પવિત્રતા કરનારો અને પતનથી બચાવનારો છે. ઇન્દ્રિયરૂપી દેવોનો જે કાર્ય ભાગ છે તે ખોટા વ્યવહારથી દૂષિત ન બને તે માટે આ અગ્નિની નમસ્કાર વડે હું ઉપાસના કરું છું. (૯)

हृदा पूतं मनसा जातवेदो विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।
सप्तास्यानि तव जातवेदस्तेभ्यो जुहोमि स जुषस्व हव्यम् ॥ १० ॥

અર્થ — હે (जातवेदः देव) જન્મ પામેલા પદાર્થોને જાણનાર દેવ! તું (विश्वानि वयुनानि विद्वान्) બધા કર્મોને જાણનારો છે. હે (जातवेदः) જાણનાર! (मनसा हृदा पूतं) હૃદયથી અને મનથી પવિત્ર કરેલ હવનીય પદાર્થોને (तव सप्त आस्यानि) તારા સાત મુખ છે. (तेभ्यः जुहोमि) તેઓ માટે સમર્પણ કરું છું. (सः हव्यं जुषस्व) તે હવિનો તું સ્વીકાર કર. [१०]

ભાવાર્થ — હે સર્વજ્ઞ ઈશ્વર! તું અમારા બધા કર્મો જાણે છે. આ આત્માના સાત મુખોમાં મન અને હૃદયથી પવિત્ર કરેલા પદાર્થોનું હવન કરું છું, આ અમારું હવન તું સ્વીકાર અને અમારો ઉદ્ધાર કર. (१०)

સમૃદ્ધિની પ્રાપ્તિ

ઉન્નતિનો માર્ગ

મનુષ્યની ઉન્નતિ તેનામાં સદ્‌ગુણોની વૃદ્ધિ થાય તો જ થઈ શકે છે. આ સદ્‌ગુણોની વૃદ્ધિ મનુષ્યોમાં કરવાના હેતુથી વેદે અનેક પ્રકારના ઉપાય કહ્યા છે, આ સૂક્તમાં તેવા જ ઉદ્દેશે ચાર દેવતાઓ વડે સદ્‌ગુણ વધારવાનો ઉપદેશ કર્યો છે. દેવતાઓમાં જે ગુણો મુખ્ય છે તે ગુણો મનુષ્યમાં વધવા જોઈએ. આ દેવતાઓના ગુણો જુઓ—

લોક	દેવતા	ગુણ	મનુષ્યમાં રૂપ
પૃથ્વી	અગ્નિ	તેજ, ઉષ્ણતા	શબ્દ
અન્તરિક્ષ	વાયુ	બળ, જીવન	પ્રાણ
દ્યુ	સૂરજ	પ્રકાશ	દૃષ્ટિ
દિશા	ચન્દ્ર	શાંતિ	મન

લોક, દેવતા અને ગુણો આ છે. દેવતાઓના ગુણ અથવા બળ મનુષ્યની અંદર કેવી રીતે દેખાય છે તે પણ આ ઉપરના કોઠા ઉપરથી ખબર પડે છે. મનુષ્યનો પ્રભાવ વધવો હોય તો આ ગુણોના સત્ત્વની વૃદ્ધિ થવાથી તે વધી શકે છે, બીજો કોઈ ઉપાય નથી. પૃથ્વીલોકમાં અગ્નિ તેની ઉષ્ણતા અને તેજસ્વીતા વધવાથી પ્રતિષ્ઠાને પ્રાપ્ત થયો છે; તે પોતાની દાહક શક્તિથી બધાને બાળે છે, તેથી તેનો પ્રભાવ બધાના ઉપર પડયો છે જો મનુષ્યને પોતાનો પ્રભાવ વધારવો હોય તો તેણે પણ પોતાની અંદર તેજસ્વીતા વધારવી, તેજસ્વીતા વધારવાથી તેનો સન્માન અવશ્ય થશે.

તે મુજબ અંતરિક્ષમાં વાયુનું મહત્ત્વ વિશેષ છે, કારણ કે તે બધાને જીવન, બળ અને ગતિ આપે છે. પોતાની અંદર બળ વધારવું અને જીવન ઉત્તમ કરવું એ માણસને યોગ્ય છે. બીજાઓમાં ચેતના ઉત્પન્ન કરવી અને બધી હીલચાલનો પ્રાણ બની રહેવું. જો માણસ પોતાની શક્તિ આ પ્રકારે વધારશે તો સંમાનિત થશે.

દ્યુલોકમાં સૂરજનો સંમાન ઘણો મોટો છે, કારણ તેનો પ્રકાશ બધાથી વધારે હોય છે. તેની સામે બીજા બધા તેજસ્વી પદાર્થો નિસ્તેજ બને છે. તે એટલો પ્રકાશવાન થવાના કારણે બધા તેનો સંમાન કરે છે. જે માણસ પોતાની મહત્તા વધારવા ઇચ્છે છે તેણે પોતાની અંદર દિવ્યપ્રકાશ વધારવો અને સૂરજ સમાન ગ્રહ અને ઉપગ્રહોમાં મુખ્ય બનવું.

તેજ પ્રકારે ચંદ્રમાની પ્રતિષ્ઠા તેની શક્તિમાં છે. જે મનુષ્યમાં શાંતિ સ્થિર હોય છે, તેની પ્રતિષ્ઠા વધે છે. આ મુજબ આ દેવતાઓથી મનુષ્ય ઉપદેશ પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને પોતાની ઉન્નતિ કરી શકે છે. પોતાના અંદર આ ગુણોની વૃદ્ધિ કરવી આજ ઉન્નતિનો માર્ગ છે. આ સદ્‌ગુણોની વૃદ્ધિથી જ અન્ન, બળ, દીર્ઘાયુષ્ય, સંતતિ, પુષ્ટિ અને ધન જેટલું જોઈએ તેટલું પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પણ સર્વ પ્રથમ ઉન્નતિ ઇચ્છનાર માણસે પોતાની અંદર આ ગુણોની વૃદ્ધિ કરવી જોઈએ. ત્યાર પછી ધન વિગેરે તો આપમેળે જ મળશે.

આ સૂક્તના પહેલા આઠ મંત્રોમાં આ ઉપદેશ આપ્યો છે. પછીના નવમા અને દશમા મંત્રમાં આત્મશુદ્ધિ કરવાનો ઉપદેશ છે. તેનો હવે વિચાર કરીએ.

પરમાત્માની ઉપાસના

આત્મશુદ્ધિ માટે પરમાત્માની ઉપાસના અત્યંત સહાયક છે. માટે નવમા મંત્રમાં તે ઉપાસના બતાવી છે—

अग्नौ अग्निश्चरति प्रविष्टः । (મં. ૯)

'મોટા વિશ્વવ્યાપક અગ્નિમાં બીજો નાનો અગ્નિ પ્રવિષ્ટ થઇ ચાલે છે, એટલે પોતાના વ્યવહાર કરે છે.' આ વાત ઉપાસકોએ મનમાં બધાથી પહેલાં ધારણ કરવી. પરમાત્માનો વિશાળ અગ્નિ સંપૂર્ણ વિશ્વમાં બળી રહ્યો છે, તેની અંદર આપણે એક તણખો છે, તે પણ તેની સાથે ચમકી રહ્યો છે. આપણી અંદર અને બહાર ચોમેર પણ તે પરમાત્માગ્નિનું તેજ ચમકી રહ્યું છે. જે પ્રકારે અગ્નિમાં તપાવેલું સોનું શુદ્ધ થાય છે તે પ્રકારે પરમાત્મામાં તપનારો જીવાત્મા શુદ્ધ થાય છે. પરમાત્માના પૂર્ણ આધારે હું રહ્યો છું તેથી હું નિર્ભય છું, મને ડરાવનાર કોઇ નથી, એવો વિશ્વાસ આ મંત્રના ઉપાસકના મનમાં સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ આત્મા કેવો છે અને તેના ગુણધર્મ કયા છે તેનું વર્ણન અહીં જોવા લાયક છે—

ऋषीणां पुत्रः, अभिशस्तिपा । (મં. ૯)

'આ આત્મા ઋષિઓનો પુત્ર છે અને વિનાશથી બચાવનારો છે.' અનેક ઋષિઓનો મળી આ એકજ પુત્ર છે એટલે અનેક ઋષિઓએ મળી તેની શોધ કરી અને તેનો આવિષ્કાર કર્યો, તેથી તે ઋષિઓનો પુત્ર છે, એમ મનાય છે. એવો તેનો એક અર્થ છે. તેનો બીજો પણ એક અર્થ છે અને તે ખાસ વિચાર કરવા જેવો છે ઋષિ શબ્દનો બીજો અર્થ 'ઇન્દ્રિયો' છે. સપ્તઋષિનો અર્થ 'સાત ઇન્દ્રિયો' છે. આ ઇન્દ્રિયરૂપી સપ્તઋષિઓને (પુ-ત્ર:) નરકમાંથી બચાવનારો આ આત્મા છે, કારણ કે આત્માજ બધાને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં લઇ જાય છે અને હીન અવસ્થામાં પડવાથી બચાવે છે. માટે તેની ઉપાસના બધાએ કરવી જોઇએ.

નમસ્કારથી ઉપાસના

આ આત્માની ઉપાસના નમસ્કારથી જે કરાય છે. નમ્ર બની, પોતાના મનને નમ્ર કરી, નમસ્કાર દ્વારા પોતાનું મસ્તક નમાવી એટલે પોતેપોતાને પૂર્ણપણે તેના માટે સમર્પણ કરીને જ પોતાના આત્માની ઉપાસના કરવી જોઇએ જુઓ—

नमसा नमस्कारेण जुहोमि । (મં. ૯)

*

'નમ્ર નમસ્કારથી આત્મસમર્પણ કરું છું.' અહીં 'जुहोमि' શબ્દ સમર્પણના અર્થમાં છે. યજ્ઞમાં હવનનો પણ અર્થ તેવો જ છે. પોતાની વસ્તુનું બીજાના કલ્યાણ માટે સમર્પણ કરવું તેનું નામ હવન છે. અહીં નમસ્કારથી હવન કરવાનું છે, નમન વડે પોતાનું મસ્તક નમાવી આત્મસમર્પણ કરવાનો ભાવ અહીં છે. આ પ્રકારના શ્રેષ્ઠ કર્મોમાં ખોટો વ્યવહાર હોવો જોઇએ નહિ. કારણ કે ખોટા વ્યવહારથી બધી જાતની હાનિ થાય છે. તેથી કહ્યું છે—

देवानां भागं मिथुया मा कर्म । (મં. ૯)

'દેવોના માટે કરવાના કાર્યભાગને ખોટા આચરણથી દૂષિત કરતો નહિ.' આ ઉપદેશ દરેક દેવવિષયક કાર્યમાં ધ્યાનમાં રાખવા જેવો છે. કેટલાક લોકો બહાર બતાવવા ખાતર ખોટા આડંબરથી સંધ્યા કરવા બેસે છે, તેમજ અન્ય પ્રકારના ઢોંગ-ધતુરા વ્યવહારમાં આચરે છે. પરંતુ તે કોને ફસાવવાનો વિચાર કરે છે? પરમાત્માને ફસાવવું તો અશક્ય છે, કારણ કે તે તો બધું જાણે જ છે, તે સર્વજ્ઞ છે. એટલે એવા ધર્મકર્મમાં જેઓ બીજાઓને છેતરવાનો વિચાર કરે છે, તે અંતે પોતે પોતાનેજ ફસાવે છે અને પોતાનુંજ નુકસાન કરી લે છે. એટલે કોઇએ એવો ખોટો વ્યવહાર કરવો યોગ્ય નથી. ઇશ્વર સર્વજ્ઞ છે, તે દરેકનું મન તરત જ જાણી જાય છે, તેનાથી છુપાવી કોઇ કંઇ કરી શકતો નથી. તેથી કહ્યું છે—

विश्वानि वयुनानि विद्वान् । (મં. ૧૦)

'બધા કર્મોને યથાવત્ જાણનારો ઇશ્વર છે.' મનુષ્ય જે કંઇ કર્મ કરે છે તે તેજ સમયે પરમેશ્વર જાણી જાય છે. મનુષ્યનું કર્મ બુદ્ધિમાં, મનમાં અથવા દુનિયામાં ગમે ત્યાં હોય, ઇશ્વર તે તે જ ક્ષણે જાણી જાય છે. માટે એવી સ્થિતિમાં મનુષ્યે ખોટો વ્યવહાર કરવો યોગ્ય નથી. મનુષ્યને ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તો હૃદય અને મનથી જેટલા પવિત્ર કર્મો થઇ શકે તેટલાં કરવાં જોઇએ—

हृदा मनसा पूतं जुहोमि । (મં. ૧૦)

'હૃદયથી અને મનથી જેટલી પવિત્રતા કરી શકાય, તેટલી પવિત્રતાથી પવિત્ર પદાર્થોનું સત્કર્મમાં સમર્પણ કરવું જોઇએ, પવિત્રતાથી ઉન્નતિ અને મલિનતાથી અવનતિ થાય છે, આ ઉન્નતિ અવનતિનો નિયમ દરેક મનુષ્યે અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવો.

સાત મુખી અગ્નિ

આ પહેલાં પરમાત્મા અને જીવાત્મા આ બે અગ્નિ છે એમ કહ્યું છે અગ્નિ ' सप्तास्य ' એટલે સાત મોઢાવાળો હોય છે. અહીં પણ તેની સાથે મુખોનું વર્ણન કર્યું છે, આ આત્મા સાતમુખી છે, આ સાત મુખોથી ખાય છે, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય અને મન તથા બુદ્ધિ એ એનાં સાત મુખો છે. બુદ્ધિથી જ્ઞાન, મનથી મનન અને બીજાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો વડે પાંચ વિષયનું ગ્રહણ તે કરે છે, માનો આ આત્માગ્નિમાં આ પાંચ ઋત્વિજ હવન કરી રહ્યા છે, અથવા આ સાત મુખોથી આ આત્મા પોતાનું ભક્ષ્ય ખાઇ રહ્યો છે, અથવા પોતાનો ભોગ ભોગી રહ્યો છે આ વિવિધ પ્રકારના કથનનું એકજ તાત્પર્ય છે. તેના સાતે મુખોમાં હૃદયથી અને મનથી પવિત્ર પદાર્થો અર્પણ કરવું જોઇએ—

तव सप्त आस्यानि तत्र हृदा मनसा पूतं जुहोमि ।
(અ. ૧૦)

' તારા સાત મુખો છે. તેમાં હૃદય અને મનથી પવિત્ર પદાર્થોનુંજ હું સમર્પણ કરું છું ' આ ઘણો જ મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપદેશ છે. આત્મશુદ્ધિ માટે તેની અત્યંત આવશ્યકતા છે સાતે મુખોમાં પવિત્ર દ્રવ્યનું હવન કરવું જોઇએ. એટલે બુદ્ધિમાં પવિત્ર જ્ઞાન, મનમાં પવિત્ર વિચારો, દૃષ્ટિમાં પવિત્રરૂપ, કાનમાં પવિત્ર શબ્દ, મુખમાં પવિત્ર અન્ન અને પવિત્ર વાણી, નાકમાં પવિત્ર સુગંધ અને ચર્મમાં પવિત્ર સ્પર્શ વિષયક હવન થવું જોઇએ આ પ્રકારે બધા જ પદાર્થો અત્યંત પવિત્ર રૂપમાં પોતાના અંદર જતા જાગશે તો અંદરનું સંપૂર્ણ વાયુમંડળ પરિશુદ્ધિ થઇ જશે અને આત્મશુદ્ધિ થતી રહેશે. આ પ્રકારે પોતાની શુદ્ધિ થતી રહે તો પોતાના પરિશુદ્ધ આત્માના ઐશ્વર્યનું વર્ણન શું કરવું ! તે આથી શુદ્ધ પવિત્ર બની મુક્ત થઇ પૂર્ણ યશસ્વી થશે અને તેને આ સૂક્તમાં કહેલું ઐશ્વર્ય નિઃસંદેહ પ્રાપ્ત થશે માટે ઉદયની ઇચ્છા કરનારા વાચકે આ માર્ગનું અવશ્ય અવલંબન કરવું અને પોતાનો અભ્યુદય અને નિઃશ્રેયસ પ્રાપ્ત કરવો

સ્વાહા

આ સૂક્તમાં ' स्वाहा ' શબ્દ ઘણીવાર આવ્યો છે. ' स्वाहा ' નો શું અર્થ છે ? (स्व+आ+हा) પોતાનું સમર્પણ એટલે બીજાની ભલાઇ અથવા ઉન્નતિ માટે પોતાની શક્તિનું સમર્પણ કરવું. આ ત્યાગ ભાવનાથી ઉન્નતિ થાય છે. પોતાની શક્તિનું જનતાના લાભાર્થે, કલ્યાણ માટે સમર્પણ કરવાનો ભાવ અહીં છે સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ માટે આ ત્યાગભાવની અત્યંત આવશ્યકતા છે પૂર્વોક્ત પવિત્રીકરણની સાથે રહેનારો આ ત્યાગભાવ ઘણો ઉન્નતિકારક છે. વૈયક્તિક અથવા રાષ્ટ્રીય જે કંઇ ઉન્નતિ થવાની છે, તે આ ત્યાગભાવ વધવાથી જ થશે ઉન્નતિનો બીજો કોઇ માર્ગ નથી વેદમાં ' स्वा-हा ' શબ્દ અનેકવાર એ માટે આવે છે કે વૈદિકધર્મીઓના મન ઉપર આ ત્યાગભાવનો પાકો પરિણામ થઇ જાય અને તે દ્વારા તે ઇહલોક અને પરલોકમાં પોતાનું પૂર્ણ કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરી શકે

વિપત્તિઓને હટાવવાનો ઉપાય

કાંડ ૨, સૂક્ત ૧૪

(ऋषिः- चातनः । देवता- शालाग्निर्देवत्यम् ।)

निःसालां धृष्णुं धिषणमेकवाद्यां जिघत्स्वम् । सर्वाश्चण्डस्य नप्त्यो नाशयामः सदान्वाः ॥ १ ॥

અર્થ— (निःसालां) ઘરબાર ન હોવું, (धृष्णुं) ભયભીત રહેવું અથવા બીજાને ડરાવવું, (एकवाद्यां धिषणं जिघत्स्वं) નિશ્ચયપૂર્વક એક ભાષણ કરનારી નિશ્ચયાત્મક બુદ્ધિનો નાશ કરનારી તેમજ (चण्डस्य सर्वाः नप्त्यः) ક્રોધના બધા સંતાનો અને (स-दान्वाः) માનવોની રાક્ષસશક્તિઓનો અમે (नाशयाम) નાશ કરીએ છીએ. [૧]

ભાવાર્થ— આસુરી ભાવનાથી પ્રાપ્ત થનારી કેટલીક વિપત્તિઓ છે તેમાં કેટલીક આ છે- [૧] ઘરબાર કંઇ ન હોવું, [૨] હમેશા બીજાથી ડર લાગવો અથવા બીજાઓને ડરાવવું, [૩] નિશ્ચયાત્મક કોઇ એક બુદ્ધિ ન હોવી એટલે હમેશા મનમાં શંકા રહેવી, [૪] મન હમેશ ક્રોધ યુક્ત રહેવું આ બધી વિપત્તિઓ છે તે પુરુષાર્થથી દૂર કરવી જોઇએ. (૧)

निर्वो गोष्ठादजामसि निरक्षान्निरुपानसात् । निर्वो मगुन्द्या दुहितरो गृहेभ्यश्चातयामहे ॥ २ ॥
असौ यो अधराद् गृहस्तत्र सन्त्वराय्यः । तत्र सेदिर्न्युच्यतु सर्वाश्च यातुधान्यः ॥ ३ ॥
भूतपतिर्निरजत्विन्द्रश्चेतः सदान्वाः । गृहस्य बुध्न आसीनास्ता इन्द्रो वज्रेणाधि तिष्ठतु ॥ ४ ॥
यदि स्थ क्षेत्रियाणां यदि वा पुरुषेषिताः । यदि स्थ दस्युभ्यो जाता नश्यतेतः सदान्वाः ॥ ५ ॥
परि धामान्यासामाशुर्गाष्ठामिवासरन् । अजैषं सर्वानाजीन्वो नश्यतेतः सदान्वाः ॥ ६ ॥

અર્થ— (व गोष्ठात् नि अजामसि) તમને અમે અમારી ગૌશાળામાંથી કાઢી મૂકીએ છીએ, (अक्षात् नि.) અમારી દૃષ્ટિ બહાર તમને કરીએ છીએ (उपानसात् नि) અન્નપાનના ઠેકાણેથી તમને દૂર કરીએ છીએ, (मगुन्द्याः व नि·) મનના મોહથી તમને દૂર કરીએ છીએ હે (दुहितरः) દૂર રહેવા લાયક ! તમને (गृहेभ्यः चातयामहे) ઘરોથી દૂર કરીએ છીએ [२]

(असौ य अधरात् गृहः) આ જે નીચ કુળ છે (तत्र अराय्यः सन्तु) ત્યાં વિપત્તિઓ રહે, (तत्र सेदिः) ત્યાં જ કલેશ (नि उच्यतु) નિવાસ કરે, (सर्वा यातुधान्यः) સર્વ દુષ્ટો ત્યાંજ જાય [૩]

(भूतपति· इन्द्र) પ્રજાપાલક રાજા (सदान्वाः इत निरजतु) રાક્ષસી વૃત્તિઓને અહીંથી દૂર કરે (गृहस्य बुध्न आसीनाः) ઘરના મૂળમાં વાસ્તવ્ય કરનારી દુષ્ટતાઓ (इन्द्र· वज्रेण अधितिष्ठतु) ઇંદ્ર પોતાના વજ્રથી દૂર કરે. [૪]

હે (स-दान्वाः) આસુરીવૃત્તિના કારણે થનારી પીડાઓ ! (यदि क्षेत्रियाणां स्थ) જો તું વંશ સબંધી રોગથી ઉત્પન્ન થઇ હોય, (यदि वा पुरुषेषिता) જો મનુષ્યની પ્રેરણાથી ઉત્પન્ન થઇ હો, (यदि दस्युभ्य जाताः) જો તું ચોર-લુટારાથી થઇ હોય તો તમે બધી (इत नश्यत) અહીંથી દૂર જાવો [૫]

(आशु गाष्ठा इव) જેમ ઘોડો પોતાના સ્થાનમાં પહોંચે છે, તે પ્રકારે (आसां धामानि परि सरन्) આ વિપત્તિઓના મૂળ કારણો ખોળી કાઢો તેમને દૂર કરો (व सर्वान् आजीन् अजषं) તમારા બધા યુદ્ધોને જીતી લીધા છે, જેથી હે (स-दान्वा) પીડાઓ ! (इत नश्यत) અહીંથી દૂર થઇ જાઓ [૬]

ભાવાર્થ— જેમ કન્યાઓને વિવાહ કરી ઘરથી દૂર કરવામાં આવે છે તે પ્રકારે આ વિપત્તિઓને પણ પોતાની પાસેથી દૂર કરવી જોઇએ ગૌશાળામાંથી, ઘરોમાંથી, પોતાની નજરમાંથી, અન્નપાન અથવા ગાડી, રથ વગેરે સ્થાનોથી તેમજ મનની વૃત્તિથી વિપત્તિઓને દૂર કરવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઇએ (૨)

જે નીચ વૃત્તિવાળાઓના ઘર છે ત્યાં જ વિપત્તિ, નાશ, તેમજ દુષ્ટ દુરાચારી પણ રહે છે (૩)

પ્રજાપાલક રાજાએ પોતાના શાસન વડે દુષ્ટોને દૂર કરવા કોઇના ઘરની અંદર દુષ્ટભાવ આસરો લેવા ન પામે (૪)

આ પીડાઓમાં કેટલીક તો આનુવંશિક રોગોથી થનારી પીડાઓ હોય છે કેટલીક તો મનુષ્ય પોતાના ખરાબ વ્યવહારના કારણે ભોગવે છે કેટલીક ચોર, લુટારાઓથી નિર્માણ થાય છે આ બધી પીડાઓ દૂર કરવી જોઇએ (૫)

જે પ્રકારે ઘોડો પોતાના પગ ઉપાડી મુકામ ઉપર પહોંચી જાય છે, તે પ્રકારે બધી વિપત્તિઓનું મૂળ કારણ જોઇ તે મૂળ કારણોને પોતાનામાંથી દૂર કરવા જોઇએ બધો જીવનકલહોમાં પોતાનો વિજય નિ:સંદેહ થાય એવી પોતાની તૈયારી કરવાથી અને દરેક જીવન યુદ્ધમાં જાગૃત રહી વિજય પ્રાપ્ત કરવાથીજ આ બધી પીડાઓ દૂર થઇ શકે છે (૬)

વિપત્તિઓને હટાવવાનો ઉપાય

વિપત્તિઓનું સ્વરૂપ

આ સૂક્તમાં અનેક વિપત્તિઓનું વર્ણન કર્યું છે તે ક્રમશ જુઓ—

૧ **निः साला**- શાલા એટલે ઘરબાર ન હેવુ, રહેવા ઠેકાણું ન હેવુ, વિશ્રાંતિ માટે કોઈ સ્થાન ન હોવુ (મ ૧)

૨ **धृष्णु**- હમેશ ભયભીત રહેવુ, બીજાથી ડરતા રહેવુ, અધિકારીઓ અથવા ધર્માત્માથી પણ ડરવુ એવા કંઈ ખરાબ કામો કરવાં કે જેથી મનમાં હમેશ ભીતિ રહે કે કોઈ આવી મને પકડે એનો બીજો પ્રસિદ્ધ અર્થ બીજાઓને ગભરાવવુ, ભીતિ બતાવવી, બીજાને ભય બતાવવુ, ગભરાવુ, બીજાને ભયભીત કરી પોતાનો સ્વાર્થ સાધવો વગેરે (મ ૧)

૩ **एकवाद्यां धिषण जिघत्स्य**- એક નિશ્ચય કરનારી બુદ્ધિનો નાશ કરનારો ઘાતપાત કરવાનો સ્વભાવ બુદ્ધિથી કાર્યાકાર્યનો નિશ્ચય થાય છે, આ નિશ્ચયાત્મક બુદ્ધિનો નાશ કરવાનો સ્વભાવ જેને નિશ્ચયાત્મક બુદ્ધિ જ હોતી નથી, જે હમેશ શંકાશીલ રહે છે (મ ૧)

૪ **चण्डस्य सर्वा नप्त्यः**- ક્રોધના બધા સંતાન, એટલે ક્રોધથી જે જે આપત્તિઓ આવવાનો સંભવ છે તે બધી આપત્તિઓ (મ ૧)

૫ **स दान्वाः (स-दानवा)**- રાક્ષસોનું નામ દાનવ છે દાનવનો અર્થ છે ઘાતપાત કરનારા ગીતામાં આસુરી સંપત્તિનુ વર્ણન વિસ્તારપૂર્વક છે તે પ્રકારના લોકો જે ઘાતપાત કરે છે તેમનું આ નામ છે દાનવ ભાવથી યુક્ત થવુ આ પણ એક મોટી આપત્તિ છે (મ ૧)

૬ **अ-राय्य** – કંજુસ હોનો ભાવ, નિર્ધનતા, ઐશ્વર્યનો અભાવ (મ. ૩)

૭ **सेदिः**- ક્લેશ, મહાકલેશ, શારીરિક કૃશતા નબળાઈ, કંઈ પણ કાર્ય કરવા શક્તિ ન હોવી (મ ૩)

૮ **यातुधान्य** – ધન્યતા ન હોવી ચોરી-લૂટ કરનારા જે લોકો હોય તે અને તેમના જેવા ધૃણાસ્પદ ભાવ (મ. ૩)

આ બધી આપત્તિઓ છે તેમનો વિશેષ વિચાર કરવાની કંઈ ખાસ જરૂર નથી કારણ કે ઘણા ભાગે બધાનો પરિચય તેમની સાથે છે જ અને તેથી જ આ ક્લેશોથી પરિચિત હોય છે તેથી બધા ઇચ્છતા હશે કે આ બધા ક્લેશ દૂર થાય તેના ત્રણ ભેદ હોય છે

ત્રણ ભેદ

૧ **क्षेत्रियाः**- એટલે કેટલીક આપત્તિઓ એવી હોય છે કે જે મનુષ્ય સ્વભાવમાં ક્ષેત્રથી આવેલી હોય છે, વંશ પરંપરાથી પ્રાપ્ત થાય છે, જન્મ સ્વભાવથી જ હોય છે (મ. ૫)

૨ **पुरुषोषिता** – બીજી આપત્તિઓ એવી છે કે જે (**पुरुष-इषिता**) બીજા માણસોની કુટિલ પ્રેરણાઓના કારણે થાય છે (મ ૫)

૩ **दस्युभ्य जाताः**- ત્રીજી આપત્તિઓ એવી હોય છે કે જે દસ્યુ, ચોર, લુટારા વગેરે દુષ્ટોથી નિર્માણ થાય છે (મ ૫)

આપત્તિઓના ત્રણ ભેદ છે– (૧) પોતાના જન્મ સ્વભાવથી થનારી, (૨) બીજા પુરુષોના કુટિલ પ્રેરણાથી થનારી અને (૩) દુષ્ટોના કારણે થનારી આ બધી આપત્તિઓ અવશ્ય દૂર કરવી જોઈએ

કેટલીક આપત્તિઓ ખાનપાનના સ્થાનથી ઉત્પન્ન થાય છે જેવી કે રોગાદિ આપત્તિઓ છે, તેમને દૂર કરવા માટે તેમના ઉદ્‌ગમ સ્થાને પ્રતિબંધ કરવો જોઈએ તે વિષે બીજા મંત્રનું કથન જુઓ—

આત્મશુદ્ધિ અને ઘરની શુદ્ધિ

૧ **गोष्ठात् नि अजामसि**- ગૌશાળામાંથી દૂર કરૂ છુ એટલે ગૌશાળાની ગેર વ્યવસ્થાથી જે રોગો વગેરે આપત્તિઓ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે તે દૂર કરૂ છુ ગૌશાળાની પવિત્રતા કરવાથી આ આપત્તિઓનો નાશ થઈ શકે છે (મ ૨)

૨ **उपानसात् नि अजामसि**- અન્નપાનના કોઠાર અથવા વાહનાદિ સ્થાનમાં જે કંઈ દોષ થવાથી આપત્તિઓ આવી શકે છે તેમની શુદ્ધતાથી આ આપત્તિઓને હુ દૂર કરૂ છુ (મ ૨)

૩ **अक्षात् निः अजामसि**- પોતાની દષ્ટિના દોષથી જે

જે ખરાબ ભાવો પેદા થાય છે, તેમની શુદ્ધિ કરી હું પોતાનાં અંદરના દોષોને દૂર કરું છું. આ પ્રકારે સંપૂર્ણ ઇંદ્રિયોની શુદ્ધિદ્વારા ઘણી આપત્તિઓ દૂર કરી શકાય છે. આત્મશુદ્ધિની સૂચના અહીં મળે છે. (મં. ૨)

૪ મગુન્દ્યાઃ નિઃ અજામસિ- (મ-ગુન્દ્યાઃ= મન+ ગુન્દ્રઘાઃ) મનને મોહિત કરનારી વૃત્તિથી તમને દૂર કરું છું. મનની મોહનિદ્રા દૂર કરું છું. આ મનની શુદ્ધિ છે. (મં. ૨)

આ બીજા મંત્રમાં પોતાના નેત્ર વગેરે ઇન્દ્રિયની શુદ્ધિ, મનની શુદ્ધિ, ગૌશાળાની શુદ્ધિ, ઘરની શુદ્ધિ, ગાડી વગેરે વાહન જ્યાં રાખવામાં આવે છે તે સ્થાનોની શુદ્ધિ કરવાથી આપત્તિઓ દૂર કરવાનો ઉપદેશ છે. આ મંત્રની અંદર જે વાતોનો ઉલ્લેખ છે તે સિવાય જે જે શુદ્ધિ સ્થાન બાકી હશે તે બધાનું અહીં ગ્રહણ કરવું યોગ્ય ગણાશે. તેનું તાત્પર્ય એ છે કે જ્યાંથી સંકટો નિર્માણ થાય છે અને મનુષ્યને સતાવે છે, તે સ્થાનોની શુદ્ધતા કરવી જોઇએ પવિત્રતા કરવાથી બધા સ્થાનોમાંથી આપત્તિઓ દૂર થઇ જાય છે. મલીનતા આપત્તિઓને નિર્માણ કરનારી છે અને પવિત્રતા આપત્તિઓને દૂર કરનારી છે. આ નિયમ વાચકો બધે જ લાગુ કરી શકે છે અને આપત્તિઓને દૂર કરી શકે છે. તેમજ સંપત્તિ પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

નીચતામાં વિપત્તિનો ઉગમ

વિપત્તિઓનો ઉગમ નીચતામાં છે, આ વાત અધિક સ્પષ્ટ કરવા માટે ત્રીજા મંત્રનો ઉપદેશ છે તેમાં કહ્યું છે કે— ' જે આ (અધરાત્ ગૃહઃ) નીચ ઘરાણું છે ત્યાં જ બધા કંજુસાઇ, વિપત્તિઓ, નાશ, કલેશ, કૃશતા અને ચોરી વગેરે દુષ્ટભાવ રહે છે. નીચ ઘરોમાં એમની ઉત્પત્તિ છે. ' અધર ' શબ્દ અહીં નીચતાનો દ્યોતક છે જે ઉપરવાળો નથી તે નીચેવાળો છે જ્યાં હીનતા હોય છે, ત્યાંજ આપત્તિઓનો ઉગમ થાય છે, તેમાં કંઇ જ શંકા નથી.

રાજાનું કર્તવ્ય

ચોથા મંત્રમાં કહ્યું છે કે ' (ભૂતપતિઃ ઇંદ્રઃ) પ્રાણી માત્રનું પાલન કરનારો રાજા પોતાના વજ્રથી (સવાગ્વાઃ) બધા ડાકુઓને અને (ગૃહસ્ય બુધ્નઃ આસીનાઃ) ઘરની અંદર છુપાએલા બધા દુષ્ટોને હટાવે. ' એટલે રાજા પોતાના સુંદર રાજ્ય બંધારણથી દુષ્ટોને દૂર કરે અને પોતાનું રાજ્ય સજ્જનોના ઘર જેવું બનાવે આ પ્રકારે ઉત્તમ રાજ્યશાસન દ્વારા દુષ્ટોનો પ્રતિબંધ થવાથી સજ્જનોનો માર્ગ ખુલી જાય છે. સુરાજ્ય થવું એ પણ એક મોટું સાધન છે, કારણ કે તેથી આપત્તિઓ ઓછી થાય છે અથવા તેમનો સદંતર નાશ થઇ જાય છે.

જીવનનું યુદ્ધ

આપત્તિઓ જોડે ઝગડવું, વિપત્તિઓ જોડે લડવું અને તેમનો પરાજય કરી પોતાનો વિજય સંપાદન કરવો, આ એકમાત્ર ઉપાય છે, જેથી આપત્તિઓ દૂર થઇ શકે છે. વાચકો વિચાર કરશે તો તેમને સમજાશે કે એવું યુદ્ધ દરેક સ્થાને કરવુ પડે છે. શરીરમાં રોગો જોડે ઝગડવું, સમાજમાં લુચ્ચા, ચોર, ડાકુઓ જોડે ઝગડવું પડે છે, રાષ્ટ્રમાં વિદેશી શત્રુઓ જોડે યુદ્ધ કરવું પડે છે અને વિશ્વમાં અતિવૃષ્ટિ, અનાવૃષ્ટિ, અકાલ વગેરે જોડે યુદ્ધ કરવું પડે છે. આ નાના મોટા કાર્યક્ષેત્રોમાં નાના મોટા યુદ્ધો કરવાં પડે છે. આ યુદ્ધો કર્યા વગર અને ત્યાં પોતાનો વિજય પ્રાપ્ત કર્યા વગર સુખમય જીવન થવું અશક્ય છે. આ વાત આ સૂક્તના છઠ્ઠા મંત્રમાં કહી છે.

વઃ સર્વાન્ આજીન્ અજૈષમ્ । (મ. ૬)

' બધા યુદ્ધોમાં હું વિજય મેળવું છું. ' આ પ્રકારે બધા યુદ્ધોમાં વિજય મેળવવાથી જ મનુષ્ય પાસેથી બધી વિપત્તિઓ દૂર થાય છે અને માણસ ઐશ્વર્ય સંપન્ન બને છે. પ્રત્યેક યુદ્ધમાં પોતાનો વિજય થવા યોગ્ય શક્તિ પોતાની અંદર વધારવી જોઇએ, નહીં તો વિજય થવો અશક્ય છે. શત્રુશક્તિથી પોતાની શક્તિ વધારે હશે તોજ વિજય મેળવી શકાય છે, નહીં તો પરાજય થશે, પરાજય થવાથી વિપત્તિઓ વધશે. માટે શત્રુશક્તિ કરતાં પોતાની શક્તિ વધારવી જોઇએ અને પોતાનો વિજય સંપાદન કરવો જોઇએ. વિપત્તિઓને દૂર કરવાનો આ મુખ્ય ઉપાય છે. તેનો વિચાર વાચકોએ કરવો અને પોતાની વિપત્તિઓ દૂર કરવાના પ્રયત્નમાં કૃતકાર્ય થવું.

પહેલાં જેટલી આપત્તિઓ ગણાવી છે તે દૂર કરવા આજ એકમાત્ર ઉપાય છે. આ પહેલાં કેટલાક ઉપાયો બતાવ્યા છે. રાજ્યશાસનની સારી વ્યવસ્થા, આત્મશુદ્ધિ, બાહ્યશુદ્ધિ વગેરે બધા ઉપાયો ઉત્તમ છે જ પણ સર્વત્ર આ આત્મશુદ્ધિના ઉપાયની વિશેષતા છે આ વાત ભૂલવી ન જોઇએ.

જે પ્રકારે ઘોડો ચાલી પોતાના સ્થાને પહોંચી જાય છે તે પ્રકારે મનુષ્ય પણ પ્રયત્ન કરી પ્રત્યેક શુભ સ્થાન ઉપર પહોંચે છે. માટે મનુષ્યે પ્રયત્ન કરીને જ પુરુષાર્થથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી. પ્રત્યેક સુખ સ્થાન મનુષ્યને પુરુષાર્થથી પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. પુરુષાર્થ પ્રયત્ન વિના વિપત્તિઓ દૂર થવી અસંભવિત છે.

વિપત્તિઓને હટાવવા વિષે આ સૂક્ત ઘણોજ મહત્વપૂર્ણ આદેશ આપે છે વાચકો જો તેનો વિચાર કરશે તો તેમને પોતાની વિપત્તિઓ દૂર કરી સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ અવશ્ય દેખાશે. વાચકો આ સૂક્તથી લાભ પ્રાપ્ત કરે

વર્ચઃ પ્રાપ્તિ–સૂક્ત

કાંડ ૧, સૂક્ત ૯

(ऋषि – अथर्वा । देवता– वस्वादयो नानादेवता)

अस्मिन्वसु वसवो धारयन्त्विन्द्रः पूषा वरुणो मित्रो अग्निः ।
इममादित्या उत विश्वे च देवा उत्तरस्मिन् ज्योतिषि धारयन्तु ॥ १ ॥
अस्य देवाः प्रदिशि ज्योतिरस्तु सूर्यो अग्निरुत वा हिरण्यम् ।
सपत्ना अस्मदधरे भवन्तूत्तमं नाकमधि रोहयेमम् ॥ २ ॥
येनेन्द्राय समभरः पयांस्युत्तमेन ब्रह्मणा जातवेदः ।
तेन त्वमग्न इह वर्धयेमं सजातानां श्रैष्ठ्य आ धेह्येनम् ॥ ३ ॥
एषां यज्ञमुत वर्चो ददेऽहं रायस्पोषमुत चित्तान्यग्ने ।
सपत्ना अस्मदधरे भवन्तूत्तमं नाकमधि रोहयेमम् ॥ ४ ॥

અર્થ— (अस्मिन्) આ પુરુષમાં (वसवः) વસુ દેવતાઓ તેમજ ઇન્દ્ર, પૂષા, વરુણ, મિત્ર, અગ્નિ આ દેવો (वसु) ધનને (धारयन्तु) ધારણ કરે આદિત્ય અને વિશ્વેદેવ (इमं) આ પુરુષને (उत्तरस्मिन् ज्योतिषि) અતિ ઉત્તમ તેજમાં ધારણ કરે [૧]

હે (देवाः) દેવો ! (अस्य) આ પુરુષના (प्रदिशि) આદેશમાં જ્યોતિ, સૂર્ય, અગ્નિ અને હિરણ્ય (अस्तु) રહે (सपत्ना) શત્રુઓ (अस्मद् अधरे) અમારા નીચે (भवन्तु) થાય અને (इम) એને (उत्तमं नाक) ઉત્તમ સુખમાં (अधि रोहय) તમે ચઢાઓ [૩]

હે (जातवेद) જ્ઞાની ઉપદેશક ! (येन उत्तमेन ब्रह्मणा) જે ઉત્તમ જ્ઞાનથી ઇન્દ્રના માટે, (पयांसि समभरः) દુધ વગેરે રસો આપવામાં આવે છે (तेन) ઉત્તમ જ્ઞાનથી, હે (अग्ने) તેજસ્વી પુરુષ ! (इमं) એને (इह) અહીં (वर्धय) વધારો અને (एन) એને (सजातानां श्रैष्ठ्यै) પોતાની જાતિમાં શ્રેષ્ઠસ્થાનમાં (आ धेहि) સ્થાપિત કર [૩]

હે (अग्ने) તેજસ્વી પુરુષ ! (एषा) એમના યશો, (वर्च) તેજ, (रायः पोषं) ધનની વૃદ્ધિ અને ચિત્ત વગેરેને (अहं आ ददे) હું પ્રાપ્ત કરું છું (सपत्ना) શત્રુ અમારા નીચલા સ્થાનમાં રહે અને (इम) આ મનુષ્યને ઉત્તમ સુખમાં (अधि रोहय) પહોંચાડો [૪]

વર્ચઃ પ્રાપ્તિ—સૂક્ત

આ સૂક્ત ' વર્ચસ્ય-ગણ ' નું પ્રથમ સૂક્ત છે વર્ચસ્ય ગણના સૂકતોમાં ' તેજ-સવર્ધન, બળ-સવર્ધન, ધનની પ્રાપ્તિ, શરીરની પુષ્ટિ, સમાજ અથવા રાષ્ટ્રમાં સમાન પ્રાપ્તિ ' વગેરે અનેક વિષયો છે વર્ચસ્યગણના કેટલાક સૂકતો છે, તેમનો નિર્દેશ હવે પછીથી તે તે સ્થાને કરવામાં આવશે

આ સૂકતનો ભાવાર્થ જોતાં પહેલાંના સૂકતોની કેટલીક વાતોનુ સ્પષ્ટીકરણ કરવાની જરૂર છે, નહીં તો આ સૂકતનો ભાવાર્થ સમજાશે નહિ બધાથી પહેલા સૂકતમાં વર્ણવેલા દેવતાઓનો મનુષ્ય જોડે શુ સબધ છે, તેનું સારૂ એવુ જ્ઞાન થવુ જરૂરી છે, માટે તેનો વિચાર બધાથી પહેલાં કરીશુ—

દેવતાઓનો સબધ

જે બ્રહ્માંડમાં છે, તે પિડમાં છે, તેમજ જે પિડમાં છે તે બ્રહ્માંડમાં છે, એટલે જે વિશ્વમાં છે તેનું બધુ સત્ત્વ એક વ્યક્તિમાં છે તેનો વિસ્તાર બધા વિશ્વમાં છે, તેનુ વિશેષ જ્ઞાન નીચેના કોઠા ઉપરથી થઇ શકે છે

વ્યક્તિમાં દેવતાંશ	સમાજમાં દેવતા	વિશ્વમાં દેવતા
નિવાસક શક્તિઓ	સમાજસ્થિતિની આઠ શક્તિઓ	વસવઃ (અષ્ટ)
સ્થૂલશરીર	માતૃભૂમિ	પૃથ્વી
રક્તાદિ ધાતુ	જલ, નદિ, નદ વગેરે	આપ્
શરીરનું તેજ	અગ્નિ, વિદ્યુત્ વગેરે	તેજઃ, જ્યોતિઃ
પ્રાણ	શુદ્ધ વાયુ	વાયુઃ
કાન	સ્થાન	આકાશઃ
અન્નપાન	ઔષધિ, વનસ્પતિ ધાન્ય વગેરે	સોમઃ
પ્રકાશ	પ્રકાશ	અહ
ઇંદ્રિયગણ	સાધારણ જનતા	નક્ષત્રાણિ દેવા
જ્ઞાન	બ્રાહ્મણ, જ્ઞાની મનુષ્ય	બ્રહ્મન્
ક્ષાત્રતેજ	ક્ષત્રિય વીર	ઇન્દ્રઃ
પુષ્ટિ	રાષ્ટ્રપોષક અધિકારી	પૂષા
શાંતભાવ	જલાધિકારી	વરુણ
મિત્રભાવ	મિત્રજન	મિત્ર
વાણી	જ્ઞાની, ઉપદેશક	અગ્નિ
સ્વાતંત્ર્ય	સ્વતંત્ર વિચારના લોક	આદિત્યાઃ
નેત્ર, દર્શનશક્તિ	દાર્શનિક વિદ્વાન્	સૂર્યઃ
બધા દિવ્યગુણો	બધા વિદ્વાન્, કારીગરો	વિશ્વેદેવાઃ
તેજ	ધન	હિરણ્ય
દુષ્ટ વિચાર	શત્રુઓ	સપત્નાઃ
આનંદ	સ્વાધીનતા	નાક (સ્વર્ગ)
તેજ	સ્વાધીનતા	ઉત્તમ જ્યોતિઃ
સુખ	સ્વાધીનતા	મધ્યમ જ્યોતિ
		અધમ જ્યોતિ

' બ્રહ્મચર્ય ' પુસ્તકમાં અશાવતારનું વૈદિકભાવ વર્ણન કર્યું છે, તે આ સાથે અવશ્ય વાંચો (સ્વાધ્યાય મડળ દ્વારા પ્રકાશિત મૂલ્ય રૂા ૧-૫૦ ન પૈ)

આ કોઠા ઉપરથી વાચકોને ખ્યાલ આવશે કે, સૂત્રોકત દેવતા શરીરમાં કયા રૂપમાં, રાષ્ટ્રમાં કયા રૂપમા અને વિશ્વમાં કયા રૂપમાં રહે છે સૂર્યદેવ જગતમાં ક્યાં છે તે બધા જાણે છે, તેજ અશરૂપે શરીરમાં છે, જેને નેત્ર અથવા દર્શનશક્તિ એમ કહે છે રાષ્ટ્રમાં પણ જે પુરુષો વિશેષ વિચારથી રાષ્ટ્રની અવસ્થાનો વિચાર કરે છે તે દાર્શનિક પુરુષ રાષ્ટ્રના સૂરજ છે, કારણ કે તેમણે બતાવેલા માર્ગે જતું રાષ્ટ્ર ઉત્તમ અવસ્થામાં પહોંચે છે આ પ્રકારે બીજી દેવતાઓના વિષે પણ સમજવુ યોગ્ય છે

આ સૂકતની શરૂઆતમાં જ ' अस्मिन् ' શબ્દ છે જેનો અર્થ ' આ માણસમાં એવો છે અહીં એવો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે કે કયા માણસને ઉદ્દેશીને આવા શબ્દ યોજાયા છે? પહેલાં સૂકતનો સબધ આ સૂક્ત જોડે જોતાં સ્પષ્ટતાપૂર્વક પત્તો લાગે છે કે આ શબ્દનો સબધ પહેલાંના સૂકતમાં વર્ણવેલા ' नव प्रविष्ट શુદ્ધ થએલા ' મનુષ્યની જોડે છે જે મનુષ્ય મનની વૃત્તિ બદલવાના કારણે આપણા ધર્મમાં પ્રવિષ્ટ થયે છે, તેની બધાથી વધારે ઉન્નતિ કરવાની ઇચ્છા કરવી એ દરેક માણસની ફરજ છે આપણા ધર્મમાં જે શ્રેષ્ઠ માં શ્રેષ્ઠ મેળવવાનુ છે તે તેને શીઘ્ર પ્રાપ્ત થાય, એવી ઇચ્છા મનમાં ધારણ કરવી જોઇએ, એટલે તેને વિશેષ તેજ પ્રાપ્ત થાય એવી ઇચ્છા રાખવી જોઇએ જો કે આ સૂકતનો પૂર્વાપર

સંબંધ જોતાં આ સૂક્ત નવ પ્રતિષ્ઠોની તેજોવૃદ્ધિ માટે છે એવું લાગે છે; તો પણ દરેક મનુષ્યની તેજવૃદ્ધિ માટે સામાન્ય નિર્દેશો પણ આમાં છે અને તે દૃષ્ટિએ આ સામાન્ય સૂક્ત બધા લોકોને ઉપયોગી પણ છે. વાચકોએ તેનો બંને રીતે વિચાર કરવો.

હવે અહીં પહેલાં મંત્રોનો ભાવાર્થ આપવામાં આવે છે અને તે આપતી વેળા વ્યક્તિમાં જે દેવતાંશ છે તે ધ્યાનમાં લઈને જ અપાય છે. વાચકોએ તેની તુલના પ્રથમ આપેલા કોષ્ટક જોડે કરવી—

ઉન્નતિના મૂળમંત્ર

પ્રથમ મંત્ર– ' આ મનુષ્યમાં જે નિવાસક શક્તિઓ તેમજ ક્ષાત્ર બલ, પુષ્ટિ, શાંતિ, મિત્રતા, તેમજ વાણી વગેરે શક્તિઓ છે, આ બધી શક્તિઓ એનામાં ધન્યતા સ્થાપિત કરે તેના સ્વતંત્ર વિચાર અને તેની બધી ઇન્દ્રિયો તેને ઉત્તમ તેજમાં ધારણ કરે. ' (૧)

મનુષ્યમાં અને જગતના દરેક પદાર્થમાં કેટલીક નિવાસક (વસુ) શક્તિઓ છે, જે કારણે તે પદાર્થ અથવા પ્રાણી પોતાની અવસ્થામાં રહે છે. જે સમયે નિવાસક વસુ શક્તિઓ વધે છે, તે સમયે પોષણ થાય છે અને ઘટે છે તે સમયે ક્ષીણતા આવે છે. તેમજ નિવાસક શક્તિઓનો નાશ થતાં મૃત્યુ નિશ્ચિત છે, તે જ પ્રકારે બીજી શક્તિઓના વધ-ઘટના કારણે તે તે ગુણો વધે છે અથવા ઘટે છે. મનુષ્યમાં વસુશક્તિઓ આઠ છે અને બીજા દેવતાઓથી પ્રાપ્ત બીજી શક્તિઓ પણ છે આ શક્તિઓ વિકસિત રૂપમાં પ્રકાશિત થવાથી જ મનુષ્ય વસુ એટલે ધન પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતે પોતાને ધન્ય કરી શકે છે. સારાંશમાં ઉન્નતિનો આજ મૂળમંત્ર છે. (૧) પોતાની નિવાસક વસુશક્તિઓનો વિકાસ કરવો તેમજ (૨) પોતાની અંદર ક્ષાત્રતેજની વૃદ્ધિ કરવી, (૩) પોતાની પુષ્ટિ કરવી. (૪) પોતાની અંદર સમતા અને શાંતિ રાખવી, (૫) મનમાં મિત્રભાવ વધારવો અને હિંસકભાવ ઓછો કરવો. (૬) વાણીની શક્તિ વિકસિત કરવી આ છ શક્તિઓ વધી જતાં મનુષ્ય દરેક પ્રકારનું ધન પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને તેથી પોતે પોતાને ધન્ય બનાવી શકે છે. અહીંનો ' વસુ ' શબ્દ ધન વાચક છે પણ અહીં ધન એટલે કેવળ પૈસો નહિ, પરંતુ આ તે ધન છે જેથી મનુષ્ય પોતે પોતાને શ્રેષ્ઠ પુરુષોમાં ધન્ય માની શકે છે. આ વસુઓમાં બધી નિવાસક શક્તિના વિકાસ વડે પ્રાપ્ત થનારી ધન્યતા આવી જાય છે. (૧) ' નિવાસક શક્તિ, (૨) ક્ષાત્રતેજ, (૩) પુષ્ટિ. (૪) સમતા, (૫) મિત્રભાવ, (૬) વક્તૃત્વ. ' આ ૭ ગુણોની વૃદ્ધિ કરવાની સૂચના આ પ્રકારે પ્રથમ મંત્રના પૂર્વાર્ધમાં આપી છે, અને બીજા અર્ધમાં કહ્યું છે કે (૭) એના સ્વતંત્ર વિચાર અને (૮) એની ઇન્દ્રિય શક્તિઓ એને ઉત્તમોત્તમ તેજસ્વી સ્થાનમાં પહોંચાડે. મનુષ્યના સ્વતંત્ર વિચારો જ મનુષ્યની ઉન્નતિ કરે છે અથવા તેને નીચે પાડે છે. આ પ્રકારે ઇન્દ્રિયો સ્વાધીન રહે તોજ તે સંયમી મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ બને છે, નહિ તો ઇન્દ્રિયોના આધીન થઈ દુર્વ્યસની બનેલો મનુષ્ય દરરોજ હીન થતો જાય છે. મનુષ્યની ખરેખર અષ્ટવિધ ઉન્નતિ કરવાનું આ સાધન પ્રથમ મંત્રમાં આપ્યું છે. તે દરેક માણસે જોવા જેવું છે. હવે બીજો મંત્ર જુઓ—

વિજય માટે સંયમ

બીજો મંત્ર– ' હે દેવો ! આ મનુષ્યની આજ્ઞામાં તેજ, નેત્ર, વાણી અને ધન રહે. અમારા શત્રુ નીચે થઈ જાય અને એને સુખની ઉત્તમ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય. ' (૨)

મંત્રમાં (अस्य प्रदिशि सूर्यो अस्तु) તેની આજ્ઞામાં સૂરજ રહે ' એવું વાક્ય છે. વાચકો જાણે જ છે કે કોઈની આજ્ઞામાં સૂરજ રહી જ શકે નહિ કારણ કે તે મનુષ્યની શક્તિના બહાર છે; પરંતુ સૂરજનો અંશ જે શરીરમાં નેત્રસ્થાનમાં રહે છે અને જેને નેત્રઇન્દ્રિય કહે છે તે તો સંયમી પુરુષના આધીન રહી શકે છે તે ઉપરથી પહેલાં આવેલા કોઠાની વાત સિદ્ધ થાય છે કે વ્યક્તિના વિષે વિચાર કરતી વેળા દેવતાઓના શરીરસ્થાનીય અંશ જ લેવા જોઈએ, જેમ કે પહેલા મંત્રમાં કહ્યું છે તેમ આ મંત્રમાં પણ સમજવું.

મનુષ્યની અંદર બ્રાહ્મજ્યોતિનો અંશ તેજ, સૂર્યનો અંશ આંખમાં, અગ્નિનો અંશ વાણીમાં રહે છે. તે જ પ્રકારે બીજા દેવોના અંશ અહીં રહે છે. તે જ ઇન્દ્રિયશક્તિઓ છે. મનુષ્યની સ્ફૂર્તિ, આંખ અને વાણી તેમજ ઉપલક્ષણથી બીજી ઇન્દ્રિયો પણ તેની આજ્ઞામાં રહે, એટલે ઇન્દ્રિયો સ્વતંત્ર ન બને. તાત્પર્ય મનુષ્ય ઇન્દ્રિયસંયમ અને મનોનિગ્રહ કરી પોતાની શક્તિઓ પોતાના આધીન રાખે પોતાના ઇન્દ્રિયો પોતાના કાબૂમાં રાખવા તે આત્મવિજય પ્રાપ્ત કરવા જેવું છે. આ પ્રકારનો આત્મવિજયી માણસ શત્રુઓને દબાવી શકે છે અને ઉત્તમ સુખ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, જો દુનિયામાં

વિજય મેળવવો હોય, શત્રુઓને દબાવવા હોય તેમજ ઉત્તમ સુખ કમાવવું હોય, તો પોતાની શક્તિઓને બધાથી પહેલાં સ્વાધીન કરવી જોઇએ. આ મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપદેશ અહીં મળે છે. હવે ત્રીજો મંત્ર જુઓ.

જ્ઞાન વડે જાતિમાં શ્રેષ્ઠતાની પ્રાપ્તિ.

ત્રીજો મંત્ર- ' જે ઉત્તમ જ્ઞાન વડે ક્ષત્રિયોને ઉત્તમોત્તમ યશ પ્રાપ્ત થાય છે, હે ધર્મોપદેશક ! તે ઉત્તમ જ્ઞાનથી અહીં આ મનુષ્યની વૃદ્ધિ કર અને તેથી પોતાની જાતિમાં તેને શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત થાય (૩)

ક્ષત્રિયને, ઇંદ્રને અથવા રાજાને જે જ્ઞાન વડે ઉત્તમ ભોગ પ્રાપ્ત થાય છે અને જે જ્ઞાનના કારણે તે બધાથી શ્રેષ્ઠ સમજાય છે, તે જ્ઞાન આ મનુષ્યને પ્રાપ્ત થાય અને આ મનુષ્ય પણ તેવી જ રીતે પોતાની જાતિમાં અથવા પોતાના રાષ્ટ્રમાં શ્રેષ્ઠ બને રાષ્ટ્રના દરેક પુરુષને શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાના બધા સાધનો ખુલ્લા રહેવા જોઇએ. જે મનુષ્ય નૂતન પ્રવિષ્ટ થયો હોય અથવા તે જાતિમાં ઉત્પન્ન થયો હોય તથા દરેક મનુષ્યમાં આ મહત્ત્વાકાંક્ષા હોવી જોઇએ કે હું પણ તે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી તેવો જ શ્રેષ્ઠ બનીશ, હું મારી જાતિનો નેતા બનીશ અને પોતાના દેશમાં શ્રેષ્ઠત્વ પ્રાપ્ત કરીશ. આ મંત્રનો આશય દરેકે નિત્ય સ્મરણમાં રાખવો યોગ્ય છે. હવે છેલ્લો મંત્ર જુઓ—

જનતાની ભલાઇ કરવી

ચોથો મંત્ર- ' આ બધાના ચિત્ત હું મારી તરફ એંચી લઉં છું અને તેમના ધનની વૃદ્ધિ હું કરીશ. તેમજ તેમનાં સત્કર્મ હું પ્રસારીશ. અમારા શત્રુઓ નીચે દબાઇ જાય અને અમને ઉત્તમ સુખનું સ્થાન પ્રાપ્ત થાય (૪)

(૧) પહેલા મંત્રના ઉપદેશાનુસાર આચરણ કરી આપણી શક્તિની ઉન્નતિ કરી, (૨) બીજા મંત્રના ઉપદેશાનુસાર આચરણ કરી ઇંદ્રિય સંયમ દ્વારા આત્મવિજય પ્રાપ્ત કર્યો, (૩) ત્રીજા મંત્રના ઉપદેશાનુસાર પોતાની જ્ઞાનની વૃદ્ધિ દ્વારા પ્રશસ્ત કર્મ કરી પોતાની જાતિમાં બહુમાન પ્રાપ્ત કર્યો, ત્યારે (૪) આ ચોથા મંત્રમાં વર્ણવેલ જનતાની ભલાઇ કરવાનાં ઉત્તમોત્તમ કર્મ કરાવવાનો યોગ્ય અવસર પ્રાપ્ત થાય છે. વાચકોએ આ ચાર મંત્રોમાં વર્ણવેલી ચાર સીડીઓ જુએ અને તેનો વિચાર કરશે તો સમજાશે કે અહીં આ સૂક્તમાં વેદે થોડા શબ્દોમાં માનવી ઉન્નતિનો અત્યંત મનનીય ઉપદેશ આપ્યો છે. તેનો વાચકો જેટલો વિચાર કરે તેટલો થોડો જ કહેવાય. જુઓ—

ઉન્નતિની ચાર સીડીઓ

પોતાની શક્તિઓનો વિકાસ

પ્રથમ મંત્ર- શરીરની ધારકશક્તિઓ, ઇન્દ્રિયો અને અવયવોની બધી શક્તિઓ, તેમજ મનની વિચારશક્તિઓનો ઉત્તમ વિકાસ કરો

સ્વશક્તિઓનો સંયમ

બીજો મંત્ર- પોતાના આધીન પોતાની બધી શક્તિઓ રાખો, સંયમ દ્વારા આત્મવિજય પ્રાપ્ત કરી શત્રુઓને દૂર કરો અને સુખી થઇ જાવ

જ્ઞાનવૃદ્ધિ વડે સ્વજાતિમાં સંમાન

ત્રીજો મંત્ર- ' જ્ઞાનની વૃદ્ધિ વડે વિવિધ રસ પ્રાપ્ત કરો અને વૃદ્ધિ દ્વારા સ્વજાતિમાં શ્રેષ્ઠ બનો.

જનતાની ઉન્નતિ માટે પ્રયત્ન

ચોથો મંત્ર- લોકોનાં ચિત્ત પોતાના તરફ આકર્ષિત કરો, લોકોના ધનની વૃદ્ધિ કરો અને તેમના પ્રશસ્ત કર્મોને પ્રસરાવો તેથી શત્રુઓને દૂર કરી સુખના સ્થાને વિરાજો

આ ચાર મંત્રો મહત્ત્વપૂર્ણ ચાર આદેશો આપી રહ્યા છે. (૧) સ્વશક્તિ સંવર્ધન, (૨) આત્મસંયમ, (૩) જ્ઞાનના કારણે જાતિમાં શ્રેષ્ઠત્વ અને (૪) જનતાની ભલાઇ માટે પ્રયત્ન આ સંક્ષેપમાં ચાર આદેશ છે. આ ચાર મંત્રો ઉપર ચાર વિસ્તૃત વ્યાખ્યાન થઇ શકે છે, એટલું આ ઉપદેશોનું મહત્ત્વ અને વિસ્તાર છે.

ચોથા મંત્રમાં ' વર્ષાં ' શબ્દ છે, તે ' આ બધા લોકોનું ' એવો ભાવ બતાવે છે. આ બધા લોકોનાં મન હું પોતાની તરફ આકર્ષિત કરું છું, તેમના ધનને વધારવાનો ઉપાય હું કરું છું, તેમના પ્રશસ્ત કર્મોને વધારું છું અને તેમના બધા શત્રુઓને નીચે દબાવી નાખું છું. તેથી બધાને સુખ પ્રાપ્ત થાય, એવા પ્રયાસ કરું છું. એવો આ ચોથા મંત્રનો ભાવ અતિ સ્પષ્ટ અને સુગમ છે વાચકો તેનું મનન કરે અને આ સૂક્તને પોતાના આચરણમાં ઢાળી દે

વર્ચસ્ય-ગણના સૂક્તના ઉત્તમ ઉપદેશનો અનુભવ અહીં

*

વાચકોને ચપો જ હશે આ પ્રકારે હવે પછી પણ એવા જ કેટલાંક સૂક્તો આવશે તે વખતે તેની સૂચના આપીશું વાચકો ગણોના અનુસાર સૂક્તોનો વિચાર કરે અને લાભ પ્રાપ્ત કરે.

આ સૂક્તોનો સ્મરણીય ઉપદેશ

१ तौलस्य प्राशान-તોલીને ખાવો, મિતભોજન કરો.

२ प्रजां नयस्व- સંતતિને સાચો માર્ગ બતાવો

३ ब्रह्मणा वावृधानाः- જ્ઞાનથી (વધનારા તેમજ બીજાને) વધારનારા (થાવ)

४ उत्तरस्मिन् ज्योतिषि धारयन्तु- અધિક શ્રેષ્ઠ તેજમાં (એની) ધારણા કરે

५ अस्य प्रदिशि ज्योतिः सूर्यः अग्नि उत हिरण्यं अस्तु- આની આજ્ઞામાં સુરજ, અગ્નિ અને ધન રહે. (એટલે) આ (મનુષ્ય) ની આજ્ઞામાં વિશ્વની વસ્તુઓ રહે અને કદિ મનુષ્ય તેમની આજ્ઞામાં જઈ પરાધીન ન થાય

६ सपत्ना अस्मदधरे भवन्तु- શત્રુ અમારા નીચે રહે

७ उत्तमं नाक मधि रोहयेनम्- એને ઉત્તમ સ્થાનમાં ચઢાવો.

८ सजातानां श्रेष्ठय आ धेह्येनम्- એને પોતાની જાતિમાં શ્રેષ્ઠ બનાવો

શુદ્ધિની વિધિ

કાંડ २, સૂક્ત १९-२३

(ऋषि - अथर्वा । देवता- अग्नि, वायु, सूर्य , चन्द्र, आप ।)

(१९) अग्ने यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
अग्ने यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर योऽस्मान्द्वेष्टि० ॥ २ ॥
अग्ने यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्च यो० ॥ ३ ॥
अग्ने यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो० ॥ ४ ॥
अग्ने यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥

(२०) वायो यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
वायो यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर यो० ॥ २ ॥
वायो यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्च यो० ॥ ३ ॥
वायो यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो० ॥ ४ ॥
वायो यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥

અર્થ— હે અગ્નિ, વાયુ સૂર્ય, ચન્દ્ર અને આપ દેવતાઓ ! તમારી અંદર જે (तपः) તપાવવાની શક્તિ છે તેથી (तं प्रति तप) તેને તપાવો (यः अस्मान् द्वेष्टि) જે એકલો અમારા બધાનો દ્વેષ કરે છે અને (यं वयं द्विष्मः) જેનો અમે બધા દ્વેષ કરીએ છીએ [१] હે દેવો ! જે તમારી અંદર (हरः) હરણ કરવાની શક્તિ છે તે વડે (प्रतिहर)

(२१) सूर्य यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
सूर्य यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर यो० ॥ २ ॥
सूर्य यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्च यो० ॥ ३ ॥
सूर्य यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो० ॥ ४ ॥
सूर्य यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥

(२२) चन्द्र यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
चन्द्र यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर यो० ॥ २ ॥
चन्द्र यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्च यो० ॥ ३ ॥
चन्द्र यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो० ॥ ४ ॥
चन्द्र यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥

(२३) आपो यद्वस्तपस्तेन तं प्रति तपत योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥
आपो यद्वो हरस्तेन तं प्रति हरत यो० ॥ २ ॥
आपो यद्वोऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्चत यो० ॥ ३ ॥
आपो यद्वः शोचिस्तेन तं प्रति शोचत यो० ॥ ४ ॥
आपो यद्वस्तेजस्तेन तमतेजसं कृणुत यो० ॥ ५ ॥

તેનો દોષ હરણ કરો, જે અમારો દ્વેષ કરે છે અને જેનો અમે દ્વેષ કરીએ છીએ [૨] હે દેવો ! જે તમારી અંદર (अर्चि) દીપન શક્તિ છે તેથી એનું (प्रत्यर्च) સંદીપન કરો જે અમારો દ્વેષ કરે છે અને જેનો અમે દ્વેષ કરીએ છીએ [૩] હે દેવો ! જે તમારો અંદર (शोचि) શુદ્ધ કરવાની શક્તિ છે તે વડે તેને (प्रतिशोच) શુદ્ધ કરો જે અમારો દ્વેષ કરે છે અને જેનો અમે દ્વેષ કરીએ છીએ [૪] હે દેવો ! જે તમારી અંદર (तेज) તેજ છે તે વડે તેને (अ-तेजसं) તેજહીન કરો જે અમારો દ્વેષ કરે છે અને જેનો અમે દ્વેષ કરીએ છીએ [૫]

ભાવાર્થ— હે અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય, ચન્દ્ર અને આપ દેવો ! તમારા દરેકની અંદર તપ હર, અર્ચિ, શોચિ અને તેજ આ પાંચ શક્તિઓ છે, માટે કૃપા કરી અમારા દ્વેષ કરનારાઓને આ શક્તિઓથી પરિશુદ્ધ કરો, એટલે તેમને તપાવી, રોગના દોષોનુ હરણ કરી તેમનામા અંતરથ પ્રકાશ ઉત્પન કરી તેમની શુદ્ધિ કરી અને તેમને તમારા દિવ્ય તેજ વડે પ્રભાવિત કરી શુદ્ધ કરો જેથી તે કદિ કોઇનો દ્વેષ કરશે નહિ અને હળીમળી આનંદથી રહેશે (૧-૫)

શુદ્ધિની વિધિ

પાંચ દેવો

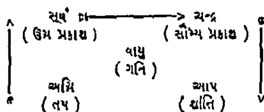
આ પાંચ સૂક્તોમાં પાંચ દેવોની પ્રાર્થના કરેલી છે અથવા દુષ્ટોને સુધારવાના કાર્યમાં તેમની શક્તિઓની યાચના કરી છે આ પાંચ દેવતાઓ આ છે—

अग्नि, वायु, सूर्य, चन्द्र, आपः ।

અગ્નિમાં તપાવવાની શક્તિ છે, વાયુમાં હલાવવાની શક્તિ છે. સૂરજમાં પ્રકાશ શક્તિ છે, ચન્દ્રમાં સૌમ્યતા અને આપ એટલે જળમાં પૂર્ણ શાંતિની શક્તિ છે એટલે આ દેવતાઓ એ વ્યવસ્થાથી એક પછી બીજી આવેલી છે કે પહેલા તપાવવાથી પ્રારંભ થઇ બધાને અંતે શાંતિ મળી જાય. છેલ્લે

બે દેવો ચન્દ્ર અને આપ પૂર્ણ શાંતિ આપનારા છે. અગ્નિ અને સૂરજ તપાવનારા છે અને વાયુ પ્રાણગતિ અથવા જીવન ગતિને આપનારો છે. જો વાચક આ વ્યવસ્થા જોશે તો તેમને દુષ્ટોને સુધારવાની વિધિ નિશ્ચયરૂપે ખબર પડશે.

પંચાયતન



પહેલાં અગ્નિ તપાવે છે, વાયુ તેમાં ગતિ કરે છે, તે બંને સૂરજના ઉગ્ર પ્રકાશમાં તેને મૂકે છે ત્યાર પછી ચન્દ્રમાનો સૌમ્ય પ્રકાશ આવે છે અને પછી જળતત્ત્વની પૂર્ણ શાંતિ અથવા શાંતિમય જીવન તેને પ્રાપ્ત થાય છે. શુદ્ધ થવાનો આ રસ્તો છે આ ક્રમ વિશેષ મહત્ત્વપૂર્ણ છે અને તેથી આ પાંચ સૂક્તોનો વિચાર અહીં એક સાથે કર્યો છે.

પાંચ દેવોની પાંચ શક્તિઓ

પાંચ દેવોની પાંચ શક્તિઓ આ સૂક્તમાં વર્ણન કરી છે તેમના નામ આ છે.

'તપઃ, હરઃ, અર્ચિઃ, શોચિઃ, તેજઃ' આ પાંચ શક્તિઓ છે. આ પાંચે શક્તિઓ પ્રત્યેક દેવો પાસે હોય છે. તેથી વાચક જાણી શકે છે કે દરેકની આ શક્તિઓ ભિન્ન છે અગ્નિનું તેજ, સૂર્યનું તેજ અને જળનું તેજ ભિન્ન છે, તે વિષે કોઈને શંકા હોય શકે નહિ. તેથી પ્રત્યેક દેવતા પાસે આ પાંચ શક્તિઓ હોવાં છતાં તેમનું સ્વરૂપ અને કાર્ય ભિન્નભિન્ન છે. જેમ 'હરઃ' નામક શક્તિ વિષે જુઓ. હરઃ નો અર્થ 'હરણ કરવું,' હરી લેવું અહીં આ એકજ શક્તિનો ઉપયોગ પાંચ દેવ કેવા પ્રકારે કરે છે તે જુઓ—

૧ **અગ્નિ**– શીતતાનું હરણ કરે છે, તપાવે છે.
૨ **વાયુ**– ભીનાશનું હરણ કરે છે, સુકાવે છે.
૩ **સૂર્ય** – સમયનું હરણ કરે છે, જીવન ઘટાડે છે.
૪ **ચંદ્ર**– મનસ્તાપનું હરણ કરે છે, મનની પ્રસન્નતા આપે છે.
૫ **જલ**– શારીરિક મળનું હરણ કરે છે, શુદ્ધતા કરે છે.

પ્રત્યેક દેવ હરણ કરે છે, પણ તેમના હરણ કરવાના પદાર્થ જુદા જુદા છે તેજ પ્રકારે '**તપન, હરણ, અર્ચન, શોચન અને તેજન**' દ્વારા આ દેવો તરફથી મનુષ્યને સુધારો થાય છે. પ્રત્યેક દેવતાના આ પાંચ ગુણ છે અને પાંચ દેવતા છે, તેથી સુધાર થવા માટે પચ્ચીસ ગાળણીઓથી ગાળવવાની જરૂરી છે. આ વાત વાચકોને વિચાર કરવાથી સહેજમાં સમજાઈ જશે.

આ શુદ્ધિની વિધિ જોવા માટે અમે અહીં આ પાંચ ગુણ શક્તિઓનો અવશ્ય વિચાર કરવો જોઈએ

૧ *તપઃ*– તપવું, તપાવવું. એનું મહત્ત્વ ભારે છે. સુવર્ણ વગેરે ધાતુ અગ્નિમાં તપવાથી શુદ્ધ બને છે. કાયિક, વાચિક, માનસિક તપથી મનુષ્યની શુદ્ધિ થાય છે. તપવું અનેક પ્રકારનું હોય છે. તપ અનેક પ્રકારનાં છે, તે બધાનો ઉદ્દેશ શુદ્ધિ કરવી એટલો જ છે.

૨ **હરઃ**– હરણ કરવું, હરી લેવું. દોષોનું હરણ કરવું, દોષો દૂર કરવા. સોનું વગેરે ધાતુઓને અગ્નિમાં તપાવવાથી દોષો દૂર થાય છે અને તેમની શુદ્ધિ થાય છે. આ પ્રકારે બીજાં તપ કરવાથી દોષ દૂર થાય છે અને શુદ્ધિ થાય છે.

૩ **અર્ચિઃ**– **અર્ચ્** ધાતુનો અર્થ 'પૂજા અને પ્રકાશ' છે. પહેલાની બે વિધિઓ વડે શુદ્ધતા થયા પછી આ પૂજા અથવા ઉપાસનાનો પ્રકાશ તે મનુષ્યની અંદર નાખવામાં આવે છે. દોષ દૂર થયા પછી આ થશે તે પહેલાં નહિ.

૪ *શોચિઃ*– **શુચ્** ધાતુનો અર્થ શોધન કરવું, શુદ્ધતા કરવી. તપ, દોષહરણ અને અર્ચન પછી શોધન થાય છે. શોધનનો અર્થ ઝીણામાં ઝીણા દોષ ખોળી કાઢી દૂર કરવા. હરણ અને શોધનમાં જે ભેદ છે તે વાચકોએ અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવો. સ્થૂલદોષોનું હરણ થાય છે અને સૂક્ષ્મ દોષોનું શોધન થાય છે, આ પ્રકારે શોધન થયા પછી—

૫ *તેજ* – તેજન કરવું, **તિજ્** ધાતુનો અર્થ તેજ કરવું અને પાલન કરવું એવો છે. શસ્ત્રની ધાર તેજ કરાય છે તેજ પ્રકારે તેજન કરવું એવો અહીં અર્થ છે, તીક્ષ્ણ બનાવવું, તેજ કરવું, બુદ્ધિની તીવ્રતા સંપાદન કરવી.

દાખલા તરીકે લોખંડની વાત જુઓ. પહેલાં (**તપઃ**) તપાવી તેને ગરમ કરાય છે, ત્યાર પછી તેના દોષ (**હરઃ**) દૂર કરાય છે, (**અર્ચિઃ**) પછી તેને કોઈ આકારમાં ઢાળવામાં આવે છે, પછી (**શોચિઃ**) પાણીમાં બાળી પાણી ચઢાવવામાં આવે છે અને ત્યાર પછી (**તેજઃ**) તે શસ્ત્રને

તેજ કરવામાં આવે છે. આ એક ચપ્પુ અથવા છરી બનાવવા-ની સાદી વાત છે. તેમાં પણ ઓછા-વત્તા પ્રમાણમાં આ વિધિઓનો ઉપયોગ થાય છે. પછી મનુષ્ય જેવા શ્રેષ્ઠ જીવની શુદ્ધતા માટે એઓનો ઉપયોગ બીજી રીતે થાય એમાં કહેવાની શું જરૂર છે? તાત્પર્ય ' તપન, हरण, अर्चन, शोधन, तेजन ' આ પાંચ પ્રકારની શુદ્ધિની વિધિ છે. જેથી દોષી મનુષ્યની શુદ્ધતા થઇ શકે છે. દુષ્ટ મનુષ્યનો સુધારો કરી તેને પવિત્ર મહાત્મા બનાવવાની વૈદિક રીત છે. વાચકો તેનું વિશેષ મનન કરે.

મનુષ્યની શુદ્ધિ

આ વિધિ મનુષ્યમાં કયા પ્રકારે યોજાય છે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ. આ કાર્ય માટે પહેલાં કહેલા દેવો મનુષ્યમાં ક્યાં અને કયા રૂપમાં રહે છે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ. તેનો નિશ્ચય કરવાથી આ શુદ્ધિકરણ વિધિનો આપ મેળે પત્તો લાગશે. માટે પહેલાં કહેલા પાંચ દેવો મનુષ્યના શરીરમાં ક્યાં અને કયા રૂપમાં રહેલા છે તે જુઓ—

દેવપંચાયતન

મનુષ્યમાં અગ્નિ, વાયુ, સૂરજ, ચંદ્રમા અને આપ આ પાંચ દેવતાઓ નીચે લખ્યા મુજબ રહે છે—

૧ अग्निः (अग्निर्वाक् भूत्वा मुखं प्राविशत्)-અગ્નિ વાણીનું રૂપ ધારણ કરી મનુષ્યના મુખમાં પ્રવેશ્યો છે. એટલે મનુષ્યની અંદર અગ્નિનું રૂપ તેની વાણી છે.

૨ वायुः (वायुः प्राणो भूत्वा नासिके प्राविशत्) -વાયુ પ્રાણનું રૂપ ધારણ કરી નાક દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ્યો છે અને પ્રાણ અગિયાર પ્રકારના થઇ બધા શરીરમાં વ્યાપે છે.

૩ सूर्यः (सूर्यः चक्षुर्भूत्वा अक्षिणी प्राविशत्)- સૂરજ દૃષ્ટિ બની આંખોમાં પ્રવેશ્યો છે.

૪ चंद्रः (चन्द्रमाः मनो भूत्वा हृदयं प्राविशत्) -ચંદ્ર મનના રૂપે હૃદયમાં આવીને વસેલો છે.

૫ आपः (आपो रेतोभूत्वा शिश्नं प्राविशत्)- પાણી વીર્ય બની શિશ્નના સ્થાને વસ્યું છે.

આ પાંચ દેવો આ પાંચ રૂપમાં પોતે પોતાને ઢાળી મનુષ્ય દેહમાં આવી આ સ્થાનોમાં વસ્યા છે. આ વાત વિશેષ વિસ્તાર પૂર્વક ઐતરેય ઉપનિષદમાં લખી છે, ત્યાંજ વાચકોએ જોવી. અહીં જે વાક્યો લીધા છે તે ઐતરેય ઉપનિષદ (૧૨) માંથી લીધેલાં છે. આ વાક્યોના મનનથી માહિતી થશે કે આ દેવોનો શરીરમાં વાસ કર્યા છે. હવે આ અર્થ લઇ પહેલાંના મંત્રોના અર્થ જોઇશું—

सूक्त १९ (अग्निः= वाणी)- હે વાણી ! જે તારી અંદર તપ છે તે તપ વડે જે અમારો બધાનો દ્વેષ કરે છે તેને તપ્ત કર, તેમજ જે તારી અંદર હરણશક્તિ છે તે વડે તેના દોષ હરણ કર, જે તારી અંદર દીપનશક્તિ છે તેથી તેનું અંતઃકરણ પ્રકાશિત કર, જે તારી અંદર શોધક ગુણો છે તે વડે તેને શુદ્ધ કર અને જે તારી અંદર તેજ છે તેથી તેને તેજસ્વી કર. (૧-૫)

सूक्त २० (वायुः= प्राण)- હે પ્રાણ ! જે તારી અંદર તપ, દોષ-હરણશક્તિ, દીપનશક્તિ, શોધનશક્તિ અને તેજનશક્તિ છે, તે શક્તિઓ વડે જે અમારા બધાનો દ્વેષ કરે છે તેના દોષ દૂર કર. (૧-૫)

આ પ્રકારે બાકીના સૂક્તોના વિષે જાણવું. દરેકની પાંચ શક્તિઓ છે અને તે વડે જે શુદ્ધતા થવાની છે તેનો માર્ગ નિશ્ચિત છે, તે હવે આ અર્થથી સ્પષ્ટ થયું. જે બાહ્ય દેવતાઓ છે તેમના અંશો અમારામાં વિદ્યમાન છે, તે અંશોની અનુકૂલતા-પ્રતિકૂલતાથી મનુષ્યનો સુધારો અથવા અસુધારો થાય છે. તે જાણી આ રીતે પોતાની શુદ્ધતા કરવાનો યત્ન કરવો જોઇએ. તેમજ જે દ્વેષ કરનારા દુર્જન છે તેમને સુધારવા પણ આ રીતે પ્રયત્ન કરવો યોગ્ય છે.

શુદ્ધિની રીત

શુદ્ધિની રીત પાંચ પ્રકારની છે એટલે પાંચ સ્થાનમાં શુદ્ધતા થવી જોઇએ ત્યારેજ દોષ મુક્ત મનુષ્યની શુદ્ધતા થઇ શકે છે. તેનું સંક્ષેપમાં વર્ણન જુઓ—

૧ વાણીનું તપ- બધાથી પહેલાં વાણીનું તપ કરવું જોઇએ. જે શુદ્ધ થવા ઇચ્છતો હશે અથવા જેના દોષો દૂર કરવાના છે, તેણે બધાથી પહેલાં વાણીનું તપ કરવું જોઇએ. સત્ય ભાષણ, મૌન વગેરે વાણીના તપો પ્રખ્યાત છે. વાણીમાં જે દોષ હશે તેમને પણ દૂર કરવા જોઇએ, વાણીમાં પ્રકાશ અથવા પ્રસન્નતા લાવવી જોઇએ, જે બોલવું તે સાવધાનીથી પરિશુદ્ધ વિચારોથી યુક્ત જ બોલવું જોઇએ. આ પ્રકારે વાણીની શુદ્ધતા કરવાના પ્રયત્નો કરી વાણીનું તેજ એટલે પ્રભાવ ઘણો વધારી શકાય છે જેથી દરેક મનુષ્ય તેના શબ્દો સાંભળવા ઉત્સુક બને છે. (સૂ. ૧૯)

૨ પ્રાણનું તપ– પ્રાણાયામથી પ્રાણનું તપ થાય છે. જે પ્રકારે ફૂંકણીથી પવન નાખવાથી અગ્નિનું દીપન થાય છે, તેજ પ્રકારે પ્રાણાયામથી શરીરની નસો-નાડીઓની શુદ્ધતા થઇ તેજ વધે છે, શરીરના દોષો દૂર થાય છે, પ્રકાશ વધે છે, શોધન થાય છે અને તેજસ્વિતા પણ વધે છે. આ અનુષ્ઠાન વડે મનુષ્ય નિરોગ થાય છે. (સૂ ૨૦)

૩ આંખનું તપ– આંખોથી દુષ્ટ ભાવથી કોઇની તરફ ન જોવું અને મંગલ ભાવનાથીંજ પોતાની દૃષ્ટિનો ઉપયોગ કરવો તેનુ નામ આંખોનુ તપ છે. વાચકોએ અહીં વિચાર કરવો કે પોતાની આંખે કયા પ્રકારનાં પાપ થઇ રહ્યા છે અને કયા પ્રકારનું પતન થાય છે, તેનાથી બચવાનો પ્રયત્ન દરેકે કરવો જોઇએ. તેજ પ્રકારે બીજી ઇંદ્રિયોનો સંયમ કરવો તે પણ તપ છે જે મનુષ્યોની શુદ્ધતા કરી શકે છે પોતાના ઇંદ્રિયોને ખરાબ રસ્તેથી હટાવવુ અને સારા રસ્તે ચલાવવું ઘણું મહત્ત્વપૂર્ણ તપ છે, તેથી દોષો દૂર થાય છે, શોધન થાય છે અને તેજ પણ વધે છે. (સૂ. ૨૧)

૪ મનનું તપ– સત્ય પાલન કરવુ મનનું તપ છે. ખરાબ વિચારો મનમાંથી દૂર કરવા એ પણ તપ છે. આ પ્રકારે મનનું તપ કરવાથી મનના દોષો દૂર થઇ જાય છે. મન પવિત્ર થાય છે અને શુદ્ધ બની તેજસ્વી થાય છે. (સૂ. ૨૨)

૫ વીર્યનું તપ– (બ્રહ્મચર્ય) શિશ્ન ઇંદ્રિયનું, વીર્યનું અથવા કામનું તપ બ્રહ્મચર્ય નામથી પ્રસિદ્ધ છે. બ્રહ્મચર્યથી બધા અપમૃત્યુ દૂર થઇ જાય છે અને અનંત પ્રકારના લાભ થાય છે. રોગ વગેરે ભય દૂર થાય છે અને નિસર્ગનું આરોગ્ય મળે છે. બ્રહ્મચર્યના વિષયમાં બધા લોકો જાણે છે તેથી તે વિષે વધારે લખવાની જરૂર નથી બ્રહ્મચર્ય બધા પ્રકારે મનુષ્યમાત્રના ઉદ્ધારનો હેતુ છે. (સૂક્ત. ૨૩)

અગ્નિ (વાણી), વાયુ (પ્રાણ), સૂરજ (નેત્ર વગેરે ઇન્દ્રિયો), ચંદ્રમા (મન), આપઃ, (વીર્ય) આ દેવોના આશ્રયથી મનુષ્યની શુદ્ધિ થવાનો માર્ગ આ છે. પ્રત્યેક દેવતાની પાંચ શક્તિઓ વડે મનુષ્યના દોષો દૂર થાય છે, અને તેનામાં ગુણ વધે છે. આ પ્રકારે ક્રમે ક્રમે મનુષ્ય શુદ્ધ થતો જાય છે અને ઉન્નત થતો જાય છે.

દ્વેષ કરવો

આ સૂક્તોના પ્રત્યેક મંત્રમાં કહ્યું છે કે જે (દ્વેષ્ટિ) દ્વેષ કરે છે, તેની શુદ્ધતા તપ વગેરેથી કરવી જોઇએ. બીજાનો દ્વેષ કરવો એટલુ ખરાબ છે! તેથી વધારે ખરાબ બીજું કોઈ કાર્ય નથી. આ બધાથી મોટું ભારી પતનનું સાધન છે.

હાલમાં વર્તમાનપત્રોમાં, સામાયિકોમાં બીજાના દ્વેષ વિષે વધારે લખાએલું હોય છે અને ઉન્નતિના સાચા માર્ગ વિષે ઓછું લખાએલું હોય છે. બે ચાર મિત્રો ભેગા મળે તો તેમની વાતો શરૂ થાય તે પણ કોઇ આત્મોન્નતિના વિષે નહિ પણ પારકાની નિંદા વિષે અથવા બીજાનો દ્વેષ, તિરસ્કાર વગેરે વિષે હોય છે. વાચકો પોતાના અનુભવનો પણ વિચાર કરશે તો તેમને ખબર પડશે કે મનુષ્ય જેટલું કંઇ બોલે છે તેમાંથી વધુ ભાગ પારકાની નિંદા, દ્વેષનો હોય છે. મનુષ્યોના અવનતિનું આ મુખ્ય કારણ છે. જો મનુષ્ય આ દ્વેષ કરવાનું છોડી દે તો તેનું ઘણુંજ કલ્યાણ થઇ શકે છે, પરંતુ બીજાનો દ્વેષ કરવો ઘણું પ્રિય અને સારું લાગે છે, તેથી મનુષ્ય દ્વેષ જ કરતો જાય છે અને અધોગતિ પામે છે.

માટે આ પાંચ સૂક્તોના પ્રત્યેક મંત્ર દ્વારા ઉપદેશ આપ્યો છે કે 'જે (દ્વેષ્ટિ) દ્વેષ કરે છે તેની શુદ્ધિ તપ વગેરેથી થવી જોઇએ.' કારણ કે બધાથી વધારે અશુદ્ધ કોઇ મનુષ્ય હોય તો બીજાનો દ્વેષ કરનારો જ છે. તે પોતે પડે છે અને બીજાને પણ પાડે છે.

મન જેનું ચિંતન કરે છે તેના જેવો તે બને છે, આ મનનો ધર્મ છે. વાચકો તેનું સ્મરણ કરે. જો લોકો બીજાનો દ્વેષ કરે છે, તે બીજાના દુર્ગુણોનું નિરંતર મનન કરે છે તે કારણે મનમાં દુર્ગુણોની સંખ્યા વધતી રહે છે. કોઇ કારણે તે ઓછી થતી નથી. વાચકો વિચાર કરે કે મન જ મનુષ્યની અવસ્થા નક્કી કરે છે. 'જેવું મન તેવો માણસ.' આ નિયમ અટલ છે. હવે જુઓ, જે મનુષ્ય બીજાના દુર્ગુણોનું નિરંતર મનન કરે છે તેનું મન દુર્ગુણમય બની જાય છે, તેથી નિંદા કરનાર મનુષ્ય દરરોજ પતન પામતો જાય છે.

માટે દ્વેષ કરનારાઓએ પશ્ચાત્તાપ વગેરે તપ અવશ્ય કરવું જોઇએ અને પોતાની શુદ્ધિ કરવી જોઇએ, તેમજ તે પછી નિંદાવૃત્તિ છોડવી જોઇએ. નહિ તો ધોએલા કપડાઓ ફરી કાદવમાં ફેંકવા જેવી દુરવસ્થા થઇ, સુધારો કદિ થશે નહિ.

વાચકો આ બાબતોનો વિચાર કરી પોતાની પરીક્ષા કરે અને પોતાની પવિત્રતા કરી પોતાને સુધારવાનો માર્ગ આચરણ કરે. જે ધર્મમાં નવપ્રવિષ્ટ અથવા શુદ્ધ થએલા મનુષ્યો હશે તેમને ખરેખર શુદ્ધ કરવાનું અનુષ્ઠાન પણ આ સૂક્તોના મનનથી જ્ઞાત થાય છે. નવપ્રવિષ્ટોને પોતાની શુદ્ધિ કરવા અનુષ્ઠાનનો માર્ગ ખુલ્લો થવાથી તેમની સાચી ઉન્નતિ થઇ શકે છે અને વૈદિકધર્મની વિશેષતા પણ તેમના મનમાં સ્થિર થઇ શકે છે. વાચકો આ બધી વાતોનો વિશેષ વિચાર કરે અને આ વૈદિક આદેશોથી લાભ સાધી લે.

દુષ્ટોનું દમન

કાંડ ૨, સૂક્ત ૧૮

(ऋषिः- चातनः । देवता- अग्निः ।)

भ्रातृव्यक्षयणमसि भ्रातृव्यचातनं मे दाः स्वाहा ॥ १ ॥
सपत्नक्षयणमसि सपत्नचातनं मे दाः स्वाहा ॥ २ ॥
अरायक्षयणमस्यरायचातनं मे दाः स्वाहा ॥ ३ ॥
पिशाचक्षयणमसि पिशाचचातनं मे दाः स्वाहा ॥ ४ ॥
सदान्वाक्षयणमसि सदान्वाचातनं मे दाः स्वाहा ॥ ५ ॥

અર્થ— તું (भ्रातृव्य-चातन) વેરીઓનો નાશ કરવાની શક્તિથી યુક્ત છે, અને તે બળ આપ [૧] તું સપત્નોનો નાશ કરવાની શક્તિથી યુક્ત છે, અને તે બળ આપ [૨] તું (अ-राय-क्षयणं) નિર્ધનતાનો નાશ કરવાનું બળ ધરાવે છે, અને તે બળ આપ [૩] તું (पिशाच-क्षयणं) માંસ ચૂસનારાઓનો નાશ કરવાની શક્તિ રાખે છે, અને તે બળ આપ [૪] તું (स-दान्वा-क्षयण) આસુરી-વૃત્તિઓને દૂર કરવાની શક્તિ રાખે છે, અને તે બળ આપ, હું (स्वा-हा) આત્મસમર્પણ કરું છું [૫]

ભાવાર્થ— વૈરી, શત્રુ, કંજુસ, લોહી પીનારા, અને આસુરીવૃત્તિવાળા એઓથી બચવાની શક્તિ તારી અંદર છે તે શક્તિ મારામાં સ્થિર કર, હું પોતે પોતાને તારા માટે અર્પણ કરું છું (૧-૫)

દુષ્ટોનું દમન

બળની ગણના

આ સૂક્તમાં આત્મ સંરક્ષણના માટે આવશ્યક બળોની ગણના છે. આ બળો નીચે મુજબ છે—

૧ ओजः- સ્થૂલ શરીરની શક્તિ.

૨ सह – શીત, ઉષ્ણ અથવા બીજા દ્વંદ્વો સહન કરવાની શક્તિ પોતાનું કર્તવ્ય કરવાના સમયે જે કંઈ કષ્ટ સહન કરવાની આવશ્યકતા હોય તે કષ્ટો આનંદથી સહન કરવાની હમેશા તૈયારી રાખવાનું નામ સહ છે શત્રુનો હુમલો આવે તો તેથી ડરવું નહિ તેમજ પોતાનું સ્થાન છોડવું નહિ એટલે શત્રુનો હુમલો આવે તો પણ પોતાના સ્થાને રહેવું. એ પણ એક સહનશક્તિ છે સહેલાઈથી શત્રુથી પરાજીત ન થવું એટલું જ નહિ પણ શત્રુથી કદિ પરાજીત ન થવું શત્રુનો હુમલો સહન કરી સ્વસ્થાને સ્થિર રહેવું અને શત્રુને પરાજીત કરવો અથવા શત્રુ ઉપર આક્રમણ કરવું

૩ बल– સર્વ પ્રકારના બળો આત્મિક, બૌદ્ધિક માનસિક, ઇંદ્રિય વિષયક વગેરે જેટલા પણ બળો મનુષ્યની ઉન્નતિ માટે આવશ્યક હોય તે બધા બળો

૪ आयु – દીર્ઘજીવન, આરોગ્યપૂર્ણ દીર્ઘજીવન

૫ श्रोत्रं– કાન વગેરે ઇંદ્રિયોની શક્તિઓ શ્રવણથી પ્રાપ્ત થનારી અપ્રત્યક્ષ શબ્દવિદ્યા.

૬ चक्षु– ચક્ષુ વગેરે ઇંદ્રિયોની શક્તિઓ પ્રત્યક્ષ પ્રયોગજન્ય વિજ્ઞાન

૭ परिपाण- પરિત્રાણની શક્તિ આપણી (पूर्ण) સંરક્ષણ કરવાની શક્તિ (परि) બધા પ્રકારથી પોતાનું (पाणं) સંરક્ષણ કરવાની શક્તિ

૮ भ्रातृव्य-क्षयण- ભ્રાતૃવ્ય શબ્દનો અર્થ અહીં વિશેષ મનનથી જોવો જોઈએ, બે ભાઈઓના પુત્ર આપસમાં ભ્રાતૃવ્ય કહેવાય છે આ ઘરની અંદરનું ભ્રાતૃવ્યપણું થયું તે જ

પ્રકારે બે રાજા આપસમાં ભાઇ થાય છે તેથી તેમની પ્રજાઓ આપસમાં 'ભ્રાતૃવ્ય' કહેવાય છે. તેઓમાં વારંવાર યુદ્ધ પ્રસંગો થાય છે. એવા રાષ્ટ્રીય યુદ્ધોમાં શત્રુપક્ષનું નિરાકરણ કરવાની શક્તિ પોતાનામાં વધારવી જોઇએ, તો જ વિજય થશે, નહિ તો પરાજય થશે. રાષ્ટ્રીય ચતુરંગ બળની સિદ્ધતા કરવાની વાત આ શબ્દ વડે બતાવી છે. આ રાષ્ટ્રની બહારના શત્રુ જોડે યુદ્ધ છે.

૯ **सपत्नक्षयणं**– એક રાજ્યની અંદર પક્ષ-પ્રતિપક્ષ હોય છે. આ પક્ષ બેઉનું નામ 'सपत्न' છે કારણ કે તે એકજ પતિની અંદર હોય છે. તેઓમાં જુદી જુદી સ્પર્ધા હોય એ સ્વાભાવિક છે. આ સ્પર્ધામાં વિજય પ્રાપ્ત કરવો અથવા બીજા સપત્નોને દૂર કરી પોતાનો વિજય સિદ્ધ કરવો તેનું આ નામ છે. આ રાષ્ટ્રની અંદરનું યુદ્ધ છે.

૧૦ **अरायक्षयणं**– રાય શબ્દ ધનનો વાચક છે અને અરાય શબ્દ નિર્ધનતાનો વાચક છે. આ નિર્ધનતા બધા પ્રકારે દૂર કરવી જરૂરી છે. વૈશ્યો અને કારીગરોના ઉત્કર્ષથી આ વાત સાધ્ય થઇ શકે છે.

૧૧ **पिशाचक्षयणं**– રક્ત-માંસ ચૂસનારાઓનું નામ પિશાચ છે (पिशित+आच=पिशाच) રક્ત પીનારા રોગ પણ છે જેમાં રક્તક્ષીણ થાય છે. મનુષ્યોમાં જે લોહી-માંસનું ભોજન કરનારા હોય છે, તે લોકોમાં પણ કાચું માંસ ખાનારાઓને ખાસ કરી 'पिशाच' કહે છે. સમાજમાંથી તેઓને દૂર રાખવા જોઇએ

૧૨ **स-दान्वाक्षयण**–(स-दानव-क्षयणं) અસુર રાક્ષસોનો નાશ કરવો અથવા તેમને દૂર કરવા એ પુરાણોમાં '**देवासुर-युद्ध**' નામથી પ્રસિદ્ધ છે. આજે પણ આપણા સમાજમાં અથવા અન્ય સમાજોમાં દેવાસુરોના ઝગડા ચાલી રહ્યા છે અને તેમાં અસુરોનો જ પરાજય થવો આવશ્યક છે. આ બધી વાત સ્પષ્ટ હોવાના કારણે તેનો અધિક વિચાર અહીં કરવાની આવશ્યકતા નથી.

સ્વાહા વિધિ

આ બાર બળો પોતાની અંદર લાવવા જોઇએ. આ બળોનો ઉપયોગ કરવાની રીતિ પણ જુદી જુદી હોઇ શકે છે. વાચકો પ્રત્યેક બળનું અને તેના પ્રયોગના ક્ષેત્રનું સારી પ્રકારે મનન કરશે તો તેમને સમજાશે. બીજાનો ઘાતપાત કરવા પોતાનું બળ વાપરવું એ તો બધા જાણે છે, પણ આ એ સૂક્તમાં આ બળોનો ઉપયોગ '**स्वा-हा**' વિધિથી કરવાનું કહ્યું છે. '**स्वाहा**' વિધિનું તાત્પર્ય 'આત્મસર્વસ્વનું સમર્પણ' કરવું છે. પૂર્ણની ભલાઇ માટે અંશનો યત્ન કરવો એ સ્વાહાનું તાત્પર્ય છે

આ સ્વાહા યત્ન દ્વારા ઉપર કહેલી શક્તિઓ પોતાની અંદર બધે અને આ સ્વાહા વિધિ વડે તેમનો ઉપયોગ કરવામાં આવે, એવો ઉપદેશ આ સૂક્તમાં વિશેષ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

स्व= પોતાનો
हा= ત્યાગ } = આત્મ-સર્વસ્વ-સમર્પણ

આ વિધિ આત્મયજ્ઞનું બીજું નામ છે. આ વિધિ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાની બ્રાહ્મપદ્ધતિ બતાવે છે. ક્ષાત્રાદિ પદ્ધતિમાં તો બીજાઓનો વિનાશ એ વાત મુખ્ય હોય છે અને બ્રાહ્મપદ્ધતિમાં સ્વાહા એટલે આત્મસમર્પણ મુખ્ય વાત છે. સર્વ શત્રુનાશ અથવા શત્રુસુધાર આ વિધિથી કેવી રીતે કરવો આ એક મોટી સમસ્યા છે. પરંતુ વાચક જો તેનો પુષ્કળ વિચાર કરશે તો આ સમસ્યાનો ઉકેલ આપ મેળે આવી જશે. કારણ કે આ સ્વાહાવિધિ યજ્ઞનું મુખ્ય અંગ છે.

આ સૂક્તમાં જેટલા મંત્ર છે તે પ્રત્યેક મંત્રમાં જે શક્તિ માગેલી છે, તેની સાથે 'સ્વાહા' નો ઉલ્લેખ છે. વાચકો વિચાર કરશે તો તેમને સમજાશે કે આ એક પ્રચંડ શક્તિ છે. જો આ શક્તિઓ મનુષ્યમાં વધતી રહે અને સાથે સાથે તેનો સ્વાર્થ પણ વધે તો કેટલું નુકસાન થવાનો સંભવ છે. એક શારીરિક શક્તિની જ વાત જુઓ. કોઇ મોટો પહેલવાન ઘણો બળવાન છે, જો તે સ્વાર્થી બન્યો તો તે ઘણું નુકસાન કરી શકે છે, પણ જો તે મલ્લ પોતાની વિશાળ શક્તિનો ઉપયોગ પરોપકાર કર્મમાં કરશે અથવા પોતાના શારીરિક બળને પરમાત્મ-સમર્પણમાં જોડશે, તો કેટલો લાભ થશે. આ પ્રકારે બીજી શક્તિઓના વિષે સમજવું આત્મસમર્પણથી જ શક્તિનો, સાચો ઉપયોગ થઇ શકે છે અને સાચું કલ્યાણ પણ થઇ શકે છે

તેથી આ સૂક્તમાં '**स्वाहा**' નો ઉચ્ચાર કરી આત્મ સમર્પણનો ઉપદેશ આપ્યો છે. જે જે શક્તિ આપણામાં વધશે તે તે શક્તિનો ઉપયોગ હું આત્મસમર્પણની વિધિમાં કરીશ એવો નિશ્ચય માણસે કરવો જોઇએ, તોજ તેની ઉન્નતિ થશે અને તેના પ્રયત્નોથી જનતાની ઉન્નતિ પણ થઇ શકે છે.

ચોર નાશન—સૂકત

કાંડ ૧, સૂકત ૧૬

(ऋषिः– चातनः। देवता– अग्निः, इंद्रः, वरुणः।)

येऽमावास्यां३ रात्रिमुदस्थुर्व्राजमत्त्रिणः। अग्निस्तुरीयो यातुहा सो अस्मभ्यमधि ब्रवत् ॥ १ ॥

सीसायाध्याह वरुणः सीसायाग्निरुपावति। सीसं म इन्द्रः प्रायच्छत्तदङ्ग यातुचातनम् ॥ २ ॥

इदं विष्कन्धं सहत इदं बाधते अत्त्रिणः। अनेन विश्वा ससहे या जातानि पिशाच्याः ॥ ३ ॥

यदि नो गां हंसि यद्यश्वं यदि पूरुषम्। तं त्वा सीसेन विध्यामो यथा नोऽसो अवीरहा ॥ ४ ॥

અર્થ— (ये अत्रिणः) જે ડાકુ, ચોર, (अमावास्यां रात्रीं) અમાસની રાતના સમયે અમારા (व्राजं) સમૂહ પર (उदस्थुः) હુમલો કરે છે, તે વિષે (यातुहा सः तुरीयः अग्निः) ચોરોનો નાશક તે ચોથો અગ્નિ (अस्मभ्य) અમને (अधि ब्रवत्) સૂચના આપે. [૧]

વરુણે સીસાના વિષે (अध्याह) કહ્યું છે, અગ્નિ સીસાને (उपावति) રક્ષક કહે છે. ઇન્દ્રે તો (मे) મને સીસું (प्रायच्छत्) આપ્યું છે. હે (अङ्ग) પ્રિય! (तत् यातुचातनम्) તે ડાકુઓને દૂર કરનારો છે. [૨]

(इदं) આ સીસું (विष्कन्धं) રોકનારાઓને (सहते) હટાવે છે. આ સીસું (अत्रिण.) ડાકુઓને (बाधते) પીડા આપે છે (अनेन) એનાથી (पिशाच्या या विश्वा जातानि) પિશાચોની જે જાતિઓ છે, તેમને (ससहे) હું દૂર કરું છું. [૩]

(यदि नः गां हंसि) જો અમારી ગાયને તું મારે, (यदि अश्वं) જો ઘોડાને અને (यदि पूरुषं) જો મનુષ્યને મારે છે, (तं त्वा) તો એવા તને (सीसेन विध्यामः) સીસાથી અમે વીંધીએ છીએ, (यथा) જેથી તું (नः अ-वीर-हा असः) અમારા વીરોનો નાશ કરનારો ન થાય. [૪]

ભાવાર્થ— અમાવાસ્યાની અંધારી રાત્રીના સમયે જે ડાકુ અમારા સંઘ ઉપર હુમલો કરે છે, તે વિષે અમને જ્ઞાની પાસેથી ઉપદેશ મળ્યો છે (૧)

પાણીના રક્ષક તેમજ ઉપદેશક સીસાની ગોળીઓનો પ્રયોગ કરવાની પ્રેરણા આપે છે, શૂરવીરે તો સીસાની ગોળી અમને આપી રાખી છે હે બંધુઓ! આ ડાકુઓને હટાવનારી છે (૨)

આ સીસાની ગોળી ડાકુઓને હટાવે છે અને પ્રતિબંધ કરનારાઓને દૂર કરે છે. તેથી લોહીચૂસનારી બધી જાતિઓને દૂર નસાડવામા આવે છે (૩)

હે ચોર! જો તું અમારી ગાય, અમારા ઘોડા અથવા મનુષ્યનો વધ કરશે તો તારા ઉપર ગોળી ચલાવીશું જેથી તું અમારો નાશ કરવા માટે ફરી જીવતો રહી શકશે નહિ. (૪)

ચોર નાશન–સૂક્ત

સીસાની ગોળી

આ સૂક્તમાં સીસાની ગોળીનો પ્રયોગ ડાકુઓ ઉપર કરવાનું કહ્યું છે સૂક્તમાં કેવળ 'सीस' શબ્દ છે ગોળીનો વાચક શબ્દ નથી તો પણ 'सीसेन विध्याम' (સીસા વડે વેધ કરીએ) આ પ્રયોગથી સીસ શબ્દથી સીસાની ગોળીનો ભાવ બતાવે છે, એમ સમજવું યોગ્ય છે કેવળ સીસાનો ઉપયોગ ડાકુઓના નાશ માટે કોઈ બીજા પ્રકારે સંભવનીય નથી (विध्यामः) વીંધવાનો અર્થ પણ દૂરથી નિશાન તાકીને મારવું એ અર્થમાં છે સીસાની ગોળી બંદૂકમાં મૂકી દૂરથી તે શત્રુ ઉપર ફેંકી તેને વીંધવામાં આવે છે, બાણ પણ ધનુષ્ય વડે દૂરથી નિશાન તાકીને ફેંકવામાં આવે છે તાત્પર્ય આ મંત્રેના શબ્દો બતાવે છે કે સીસાની ગોળી વડે દૂરથી જ ડાકુઓને વીંધવા લાકડી કે સોટીની માફક પાસે જઈ તેનો પ્રયોગ થતો નથી, એટલું જ અહીં બતાવવું છે

શત્રુ

'अत्रिन् यातु' વગેરે શબ્દોનો અર્થ કાંડ ૧ સૂક્ત ૭ ના વિવરણ સમયે આપ્યો છે વાચકોએ તે ત્યાં જોવો આ બધા શબ્દો ડાકુ ચોર, લુટારા એટલે સમાજના શત્રુઓના વાચક છે તેનાથી જુદા જે શબ્દો છે તેનો વિચાર પહેલાં થયો નથી તેનો વિચાર અહીં કરીએ—

૧ विष्कन्ध– પ્રતિબંધ કરનારો હરકતો ઉત્પન્ન કરનારો દરેક બાબતમાં વિઘ્ન નિર્માણ કરનારો

૨ पिशाच, पिशाची– રક્ત પીનારા અને કાચું માંસ ખાનારા ક્રૂર લોકો, જે મનુષ્યનું માંસ પણ ખાય છે

આ બધા તેમજ (अत्रिन्) ભૂખ્યા ડાકુ (यातुः) ચોર, આ બધા સમાજના શત્રુઓ છે તેમને ઉપદેશ વડે સુધારવાનો વિષય પહેલાના (કાં ૧, સૂ. ૭–૮) માં ધર્મ–પ્રચારના સૂક્તોમાં આવી ગયો જે સુધરતા નથી તેમને દંડવા ક્ષત્રિયોને સોંપી દેવાની આજ્ઞા પણ સાતમા સૂક્તના અંતે આપી છે ઉપદેશ અને દંડ આ બે ઉપયોગથી જે નથી સુધરતા તેમના ઉપર સીસાની ગોળીનો પ્રયોગ કરવાનું વિધાન આ સૂક્તમાં છે પોતાનું સંગઠન કરવાનો ઉપદેશ કાં ૧ સૂ. ૧૫ માં આપ્યા પછી, આ સૂક્તમાં શત્રુ ઉપર સીસાની ગોળી ચલાવવાનું વિધાન કહ્યું છે, તે વિશેષ ધ્યાનથી જોવા જેવું છે. જેમનું આપસમાં ઉત્તમ સંગઠન નથી, એવા લોકો જો શત્રુ ઉપર હુમલો કરે, તો સંભવ છે કે તે પોતે નષ્ટભ્રષ્ટ થઈ જશે માટે 'પ્રથમ પોતાનું સંગઠન અને પછી શત્રુ ઉપર ચઢાઈ,' આ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ

આર્યવીર

અગ્નિ, ઇન્દ્ર વગેરેનો વિષે સૂક્ત સાતના પ્રસંગમાં વર્ણન આવ્યું છે. (अग्निः) જ્ઞાની ઉપદેશ (इन्द्रः) શૂરવીર, એ આર્યવીરો છે એમ પહેલાં જ બતાવ્યું છે આ બે શબ્દોથી બ્રાહ્મણ અને ક્ષત્રિય એમનો બોધ થાય છે, આ વાત પહેલાં કહી છે

આ સૂક્તમાં 'वरुण' શબ્દ આવેલો છે, વરુણ સમુદ્ર અથવા જળનો અધિપતિ વેદોમાં, તેમજ પુરાણોમાં પ્રસિદ્ધ છે, જળસ્થાન, નદી વગેરે તેમજ સમુદ્ર પરથી જે શત્રુઓના હુમલા આવે છે તેથી રક્ષણ કરનારો આ હોદ્દેદાર છે જે પ્રકારે 'अग्नि' શબ્દ બ્રાહ્મણત્વ વાચક 'इन्द्र' શબ્દ ક્ષત્રિયત્વ વાચક તેમ 'वरुण' શબ્દ જળ માર્ગેથી આવનાર–જનાર અને દેશદેશાંતરોમાં વ્યાપાર કરનારા વૈશ્યોનો વાચક છે અથવા વૈશ્યત્વ સૂચક છે એમ અહીં લાગે છે, માટે ગોળી ચલાવવાના વિષયમાં (अग्नि) બ્રાહ્મણ, (इंद्र) ક્ષત્રિય અને (वरुण) વૈશ્યોએ પણ સંમતિ આપી છે અને (इन्द्र) ક્ષત્રિયે તો સીસાની ગોળી અમારી પાસે આપી રાખી છે વગેરે બીજા મંત્રનો ભાવ આ પ્રકારે સ્પષ્ટ થાય છે સાતમા સૂક્તમાં આપેલા ઉપદેશાનુસાર બ્રાહ્મણ પ્રચારકોએ પ્રયત્ન કર્યો અને તેઓએ કહ્યું કે આ ડાકુ સુધરતા નથી, ક્ષત્રિયોએ પણ કહ્યું કે અનેકવાર દેહદંડ આપ્યો છતાં પણ આ દુષ્ટો સુધરતા નથી, વૈશ્ય તો લુંટાવાના કારણે કહેતા રહ્યા છે, આ પ્રકારે ત્રણ વર્ણોના પરિષદે જ્યારે ગોળી ચલાવવાની આજ્ઞા આપી ત્યારે આ સૂક્તના આધારે ગોળી ચલાવી શકાય કે વાચકે આ પૂર્વાપર સંબંધ અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવો

સૂક્તની બાકી બાબતો સ્પષ્ટ છે એટલે તેનું અધિક નિવારણ કરવાની જરૂર નથી

ડાકુઓને અસફલતા

કાંડ ૯, સૂક્ત ૨૪

(ऋषि – ब्रह्मा । देवता– आयुष्यम् ।)

शेरभक शेरभ पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ १ ॥
शेवृधक शेवृध पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ २ ॥
म्रोकानुम्रोक पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ३ ॥
सर्पानुसर्प पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ४ ॥
जूर्णि पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनी ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ५ ॥
उपब्दे पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः । -
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ६ ॥
अर्जुनि पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः ।
यस्य स्थः तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ७ ॥
भरूजि पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः ।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ८ ॥

અર્થ — હે (शेरभक शेरभ) વધ કરનારા ! હે (किमीदिनः) લુટેરાલોકો ! (व यातवः) તમારા અનુયાયી અને તમારા (हेति) શસ્ત્રો (पुनः पुन यन्तु) પાછા ફરે (यस्य स्थ) જેના સાથી તું છે, (तं अत्त) તેને ખાઇ જા (यः वः प्राहैत् त अत्त) જે તમને લૂટ કરવા મોકલે છે તેને ખાઓ અથવા (स्वा मांसानि अत्त) પોતાનું માંસ ખાઓ [૧] હે (शेवृधक शेवृध) ધાતપાત કરનારાઓ ! ૦।૦ [૨] હે (म्रोक अनुम्रोक) ચોર અને ચોરોના સાથીઓ ! ૦।૦ [૩] હે (सर्प अनुसर्प) સાપની જેમ છુપાઇને હુમલો કરનાર ! ૦।૦ [૪] હે (जूर्णि) વિનાશક ! ૦।૦ [૫] હે (उपब्दे) ચીસો પાડનાર ! ૦।૦ [૬] હે (अर्जुनि) દુષ્ટ મનવાળા ! ૦।૦ [૭] હે (भरूजि) નીચ વૃત્તિવાળા ! તમે બધાના (यातव) અનુયાયી અને (हेति) શસ્ત્ર તેમજ (किमीदिनीः) લૂટ કરનારાઓ જે છો, બધુ તમારી પાસે જ (पुनः यन्तु) પાછુ ચાલ્યું જાય જેના અનુયાયી તમે છો, (त अत्त) તેને જ ખાઓ, જે તમને મોકલે છે તેને જ ખાઓ અથવા પોતાનું માંસ ખાઓ [૮] (પણ કોઇ બીજાને કષ્ટ, દુ ખ, પીડા પહોંચાડતા નહિ)

ભાવાર્થ — જે દુષ્ટ મનુષ્યો અથવા ઘાતપાત કરનારા મનુષ્યો છે તે શસ્ત્રાસ્ત્રોથી તૈયાર થઇ પોતાના અનુયાયીઓની સાથે બીજા ઉપર હુમલા કરી લૂટમાર કરે છે અને સજ્જનોને સતાવે છે રાજાની સુવ્યવસ્થાથી એવો પ્રબંધ થવો જોઇએ કે આ

દુષ્ટોમાંથી કોઈ પણ બીજા સજ્જનોને લૂટી ન શકે. તેમના અનુયાયીઓ પોતાના કાર્યમાં સફળતા ન મેળવે અને પાછા ફરે. તેમના શસ્રો વ્યર્થ નિવડે, આ ડાકુની ટોળી ભૂખે મરે, આ લોકો કદાપિ સફળ ન થાય. મનોરથ નિષ્ફળ જવાથી તેઓ આપસમાં મારામારી, ઝગડો કરી એક બીજાને ખાઇ જઇ પોતે જ નાશ પામે. (૧-૮)

દુષ્ટલોક

નગરમાં સજ્જન નાગરિકો રહે છે અને જંગલમાં ચોર લુટારા રહે છે. આ ડાકુ રાત્રીમાં અથવા દિવસે નગરો પર હુમલો કરે છે, લૂટમાર કરી નાસી જાય છે. આ પ્રકારે લૂટમાર ઉપર તેઓ પોતાનો ગુજારો કરે છે.

રાજાના સુરાજ્યની વ્યવસ્થા એવી હોય કે કોઇ પણ સમયે તેમના મનોરથ સફલ ન થાય. હમેશા તેમના હુમલાઓ નિષ્ફલ નિવડે. પ્રતિ સમયે તેમના હુમલાઓ નિષ્ફલ થતા તે લોકો ભૂખે મરશે, પછી આપસમાં લડશે અને મરી જશે. તેમના શસ્રાસ્રો જે બીજાના મારે છે તે તેમની ઉપર જ પડશે. આ જે બીજાનું માંસ ખાતા હતા તે પોતાનું જ માંસ ખાશે, કારણ કે બીજાઓનું માંસ તેમને મળશે નહિ અને બીજાઓની સંપત્તિ તેમને લૂટ તરીકે પ્રાપ્ત થશે નહિ.

રાજ્યશાસન વડે એવી વ્યવસ્થા થવી જોઇએ કે ચોર લૂટેરા ભૂખે મરવા લાગે, એ દુષ્ટોને સુધારવાનો માર્ગ છે. એવી વ્યવસ્થા થવાથી ડાકુલોક નાગરિક બનવા લાગશે અને તેમના ડાકુ વ્યવહારથી નુકસાન અને ઉત્તમ નાગરિક બનવાથી લાભ પ્રતિત થશે. વાચકો વિચાર કરે અને જુએ કે આ પણ એક દુષ્ટોને સુધારવાનો માર્ગ છે અને જો વિચારપૂર્વક અમલમાં લાવવામાં આવે તો જરૂર લાભકારક બનશે જ.

યક્ષ્મ—નિવારણ

કાંડ ૯, સૂક્ત ૮

(ऋषिः– भृग्वङ्गिराः । देवताः– सर्वशीर्षामयाद्यपाकरणम् ।)

शीर्षक्तिं शीर्षामयं कर्णशूलं विलोहितम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ १ ॥
कर्णाभ्यां ते कङ्कूषेभ्यः कर्णशूलं विसल्पकम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ २ ॥
यस्य हेतोः प्रच्यवते यक्ष्मः कर्णत आस्यतः । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ३ ॥
यः कृणोति प्रमोतमन्धं कृणोति पूरुषम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ४ ॥

અર્થ— (शीर्षक्तिं) મસ્તકશૂળ, (शीर्षामयं) માથું દુખવું, (कर्णशूलं) કાન દુખવો, (विलोहितं) રક્તરહીત થવું અથવા પાંડુરોગ, (ते सर्वं शीर्षण्यं रोगं) તારો બધો મસ્તક વિકાર (बहिः निर्मन्त्रयामहे) બહાર કરીએ છીએ. [૧]

(ते कर्णाभ्यां) તારા કાનોથી અને (कंकूषेभ्यः) કાનના અંદરના ભાગથી (विसल्पकं कर्णशूलं) વિશેષ પીડા આપનારો કાનનો દુખાવો તેમજ (सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं) તારા બધા જ મસ્તકના રોગો અમે (बहिः निर्मन्त्रयामहे) બહાર કરીએ છીએ. [૨]

(यस्य हेतोः) જે કારણે (यक्ष्मः कर्णतः आस्यतः प्रच्यवते) યક્ષ્મરોગ કાન અને મોઢામાંથી વહે છે, તે (सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं) તારા બધા જ માથાના રોગોને અમે દૂર કરીએ છીએ. [૩]

(यः प्रमोतं कृणोति) જે બહેરા બને છે, તેમજ (पुरुषं अन्धं कृणोति) મનુષ્યને આંધળા બનાવે છે, (सर्वं०) તે બધા મસ્તક સંબંધી રોગોને અમે દૂર કરીએ છીએ. [૪]

अङ्गभेदमङ्गज्वरं विश्वाङ्गयं विसल्पकम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ५ ॥
यस्य भीमः प्रतीकाश उद्वेपयति पूरुषम् । तक्मानं विश्वशारदं बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ६ ॥
य ऊरू अनुसर्पत्यथो एति गवीनिके । यक्ष्मं ते अन्तरङ्गेभ्यो बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ७ ॥
यदि कामादपकामाद्धृदयाज्जायते परि । हृदो बलासमङ्गेभ्यो बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ८ ॥
हरिमाणं ते अङ्गेभ्योऽप्वामन्तरोदरात् । यक्ष्मोधामन्तरात्मनो बहिर्निर्मन्त्रयामहे ॥ ९ ॥
आसो बलासो भवतु मूत्रं भवत्वामयत् । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ १० ॥
बहिर्बिलं निर्द्रवतु काहाबाहं तवोदरात् । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ ११ ॥
उदरात्ते क्लोम्नो नाभ्या हृदयादधि । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ १२ ॥
याः सीमानं विरुजन्ति मूर्धानं प्रत्यर्षणीः । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १३ ॥
या हृदयमुपर्षन्त्यनुतन्वन्ति कीकसाः । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १४ ॥

અર્થ— (अंग-भेदं) શરીરને તોડનાર, (अंग-ज्वरं) શરીરમાં તાવ ઉત્પન્ન કરનાર, (विश्वांग्यं विसल्पकं) સંપૂર્ણ શરીરાવયવોમાં પીડા કરનારા (सर्वं०) બધા મસ્તક સંબંધી રોગોને અમે દૂર કરીએ છીએ. [૫]

(यस्यः भीमः प्रतिकाशः) જેનું ભયંકર રૂપ (पुरुषं उद्वेपयति) મનુષ્યને ધ્રુજાવે છે, તેવા (विश्व-शारदं तक्मानं) આખું વરસ થનાર ઉષ્ણરોગને (बहिः निर्मन्त्रयामहे) અમે બહાર કાઢી મૂકીએ છીએ. [૬]

(यः उरु अनुसर्पति) જે ઢીંચણ સુધી વધે છે (अथो गवीनिके एति) અને જે નાડીઓ સુધી પહોંચે છે, તે (यक्ष्मं ते अंतरंगेभ्यः) રોગને તારા અંતરિક અંગોમાંથી અમે (बहि०) બહાર કાઢી મૂકીએ છીએ. [૭]

(यदि कामात्) જો કામુકતાથી અથવા જો (अ-कामात्) કામ વગર કોઇ બીજા કારણોથી (हृदयात् परि जायते) હૃદય ઉપર ઉત્પન્ન થાય છે, તો તેને (बलासं हृदः अंगेभ्यः) કફને હૃદયમાંથી અને અંગોમાંથી (बहि०) અમે બહાર કાઢીએ છીએ. [૮]

(ते हरिमाणं) તારો કમળો રોગ-રકતહીનતાથી થએલો રોગ- (अंगेभ्यः) તારા અવયવોથી, (उदरात् अंतः आप्वां) પેટની અંદરથી જલોદર રોગને તેમજ (आत्मनः अंतः यक्ष्मः-धां) પોતાની અંદર યક્ષ્મરોગને ધારણ કરનારી અવસ્થાને (बहिः०) અમે બહાર કાઢી એ છીએ. [૯]

(बलासः आसः भवतु) કફ થૂંકના રૂપમાં પલટાઇ બહાર જાય. (आमयत् मूत्रं भवतु) આમદોષ મૂત્ર બની બહાર નિકળી જાય. (सर्वेषां यक्ष्माणां विषं) બધા યક્ષ્મરોગોનું વિષ (अहं त्वत् निरवोचं) હું તારામાંથી બહાર કાઢું છું. [૧૦]

(तव उदरात्) તારા પેટમાંથી (काहाबाहं) શબ્દ કરનારું ઝેર મૂત્રનલિકામાંથી (निर्द्रवतु) બહાર નિકળી જાય. (सर्वेषां यक्ष्माणां) સર્વ રોગોનું ઝેર હું તારામાંથી બહાર કાઢું છું. [૧૧]

(ते उदरात्) તારા પેટમાંથી (क्लोम्नः नाभ्याः हृदयात् अधि) ફેંફસામાંથી, ડુંટીમાંથી અને હૃદયમાંથી (सर्वेषां०) બધા રોગોનું ઝેર હું તારાથી દૂર કરું છું. [૧૨]

(याः सीमानं विरुजन्ति) જે સીમા ભાગને પીડા આપે છે અને જે (मूर्धानं प्रति अर्षणीः) માથા સુધી વધતા જાય છે, એવા રોગો (अनामयाः अहिंसन्तीः) દોષરહિત થઇ ન મારતાં (बहिः बिलं निर्द्रवन्तु) દ્રવરૂપે રન્ધ્રોમાંથી બહાર નીકળી જાય. [૧૩]

(याः हृदयं उप ऋषन्ति) જે હૃદય ઉપર આક્રમણ કરે છે અને (कीकसाः अनुतन्वन्ति) ગળાના હાડકામાં પ્રસરે છે, તે બધી પીડાઓ (अनामया०) દોષરહિત બની મારક ન થતાં દ્રવરૂપે સર્વ રંધ્રોથી દૂર થઇ જાય. [૧૪]

याः पार्श्वे उपर्षन्त्यनुनिक्षन्ति पृष्टीः । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १५ ॥
यास्तिरश्चीरुपर्षन्त्यर्षणीर्वक्षणासु ते । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १६ ॥
या गुदा अनुसर्पन्त्यान्त्राणि मोहयन्ति च । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १७ ॥
या मज्ज्ञो निर्धयन्ति परूंषि विरुजन्ति च । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १८ ॥
ये अङ्गानि मदयन्ति यक्ष्मासो रोपणास्तव । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ १९ ॥
विसल्पस्य विद्रधस्य वातीकारस्य वालजेः । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ २० ॥
पादाभ्यां ते जानुभ्यां श्रोणिभ्यां परि भंससः ।
अनूकादर्षणीरुष्णिहाभ्यः शीर्ष्णो रोगमनीनशम् ॥ २१ ॥
सं ते शीर्ष्णः कपालानि हृदयस्य च यो विधुः ।
उद्यन्नादित्य रश्मिभिः शीर्ष्णो रोगमनीनशोऽङ्गभेदमशीशमः ॥ २२ ॥

અર્થ —(याः पार्श्वे उप ऋषन्ति) જે પીઠ ઉપર આક્રમણ કરે છે અને (पृष्टीः अनुनिक्षन्ति) પીઠ ઉપર પ્રસરે છે, તે બધી પીડાઓ (अनामयाः०) દોષરહિત થઈ મારક ન બનતાં દ્રવરૂપે સર્વ રન્ધ્રોથી બહાર નિકળી જાય છે [૧૫]

(याः तिरश्चीः उप ऋषन्ति) જે ત્રાંસી થઈ આક્રમણ કરે છે અને (ते वक्षणासु अर्षणीः) તારી પાંસળીઓમાં પ્રવેશ કરે છે, તે (अनामयाः०) બધા દોષરહિત અને મારક ન થતાં દ્રવરૂપે રોમરન્ધ્રોમાંથી શરીરની બહાર ચાલ્યા જાય [૧૬]

(याः गुदाः अनुसर्पन्ति) જે ગુદા સુધી પ્રસરે છે અને (आन्त्राणि मोहयन्ति च) આંતરડાની ક્રિયાને રોકે છે, તે બધી પીડાઓ (अना०) દોષરહિત અને અમારક થઈ દ્રવરૂપે શરીરના રોમરન્ધ્રોમાંથી બહાર નિકળી જાય [૧૭]

(याः मज्ज्ञः निर्धयन्ति) જે મજ્જાઓને રક્તહીન કરે છે અને (परूंषि विरुजन्ति च) સાંધાઓમાં વેદના ઉત્પન્ન કરે છે, તે બધા રોગો (अना०) દોષરહિત અને અમારક બની રન્ધ્રોથી બહાર દ્રવરૂપે નિકળી જાય [૧૮]

(ये यक्ष्मासः) જે યક્ષ્મરોગ (रोपणा) વ્યાકૂળ કરતાં (तव अंगानि मदयन્તि) તારા અંગોને મદયુક્ત કરે છે, તે (सर्वेषां यक्ष्माणां विष) બધા યક્ષ્મરોગનું વિષ (अहं त्वत् निरवोचं) હું તારાથી દૂર કરું છુ [૧૯]

(विसल्पस्य) પીડા, (विद्रधस्य) સોજો, (वातीकारस्य) વાતરોગ અને (वा अलजेः) રોગ આ બધાને તેમજ (सर्वेषां यक्ष्माणां विष०) બધા રોગોના વિષને હું તારાથી દૂર કરું છું [૨૦]

(पादाभ्या ते जानुभ्यां) તારા પગથી અને ઢીંચણોથી, (श्रोणिभ्यां भंससः परि) પાર્શ્વ ભાગથી અને ગુહ્ય ભાગથી (अनूकात् उष्णिहाभ्यः) પૃષ્ઠવંશ અને પાર્શ્વભાગની નાડીઓથી (अर्षणीः) પ્રસરનારી પીડાઓ અને (शीर्ष्णः रोगं) માથાના દરદનો હું (अनीनशम्) નાશ કરું છુ [૨૧]

(ते शीर्ष्णः कपालानी) તારા મસ્તકના કપાળનો ભાગ, (हृदयस्य च यः विधुः) અને હૃદયની જે વ્યાધિ છે, (उद्यन् आदित्य रश्मिभिः) ઉગતો સૂરજ પોતાના કિરણો વડે (शीर्ष्णः रोगं स अनीनश) માથાના રોગનો નાશ કરે છે અને (अङ्गभेद अशीशम) અંગોની પીડા શાંત કરે છે [૨૨]

માથાનું દરદ

આ સૂક્તમાં માથાનો દુખાવો દૂર કરવા સૂરજના કિરણો આ એક ઉપાય છે, એવી વાત કહી છે. સૂરજના કિરણો શરીર ઉપર લેવાથી માથાના રોગો, કાનના રોગો, પાંડુરોગ તેમજ બીજા કેટલાક રોગો દૂર થાય છે. કદાચ આ સૂરજના

કિરણો તે રોગગ્રસ્ત શરીરના ભાગ ઉપર લેવા યોગ્ય કરી એવો પણું સંભવ છે. આ સૂક્તમાં આ ચિકિત્સાવિધિ વર્ણવી નથી, ફક્ત એટલું જ કહ્યું છે કે સૂર્યકિરણોથી આ સૂક્તમાં કહેલા અનેક રોગો મટી જાય છે..

કેટલાક માથાના રોગો દૃષ્ટિ મંદ કરે છે, આંધળા બનાવે છે, બહેરા બનાવે છે, લોહી ઓછું થવાથી કેટલાક માથાના રોગો થાય છે, કાન અને આંખના રોગોથી પણ માથું દુખવાનો વિકાર થાય છે, કાન અને મુખમાંથી પરૂ વગેરે બહાર નિકળતા રહે છે તેથી માથું દુખે છે આ પ્રકારે અનેક લક્ષણો અને હેતુ માથું દુખવાના આ સૂક્તમાં કહ્યા છે આ બધાનો વિચાર વૈદ્ય અને ડૉક્ટરો કરે અને સૂરજના કિરણોનો ઉપાય આ બધા રોગોમાં કેવી રીતે કરવો તે નક્કી કરે.

અથવા લક્ષણોથી અહીં કોઇ બીજો ઇલાજ બતાવ્યો છે કે કેમ તેનો પણ નિશ્ચય થવો જોઇએ. આ સૂક્ત ખરૂં જોતાં અત્યંત સુગમ અને સુબોધ છે, તો પણ માથું દુખવું આ વિષય અનિર્ણયનીય હોવાથી આ સૂક્તનાં કેટલાક શબ્દો વૈદ્ય અને ડૉક્ટરો જ જાણી શકે છે. માટે એવા સૂક્તોની શોધ કરવી એ તેમનું જ કામ છે, એવી સૂચના અમે અહીં કરીએ છીએ.

યક્ષ્મરોગ નાશન

કાંડ ૧૨, સૂક્ત ૨

(ऋषिः- भृगुः। देवता- अग्निः, मन्त्रोक्ता, मृत्युः।)

नडमा रोह न ते अत्र लोक इदं सीसं भागधेयं त एहि ।
यो गोषु यक्ष्मः पुरुषेषु यक्ष्मस्तेन त्वं साकमधराङ् परेहि ॥ १ ॥
अघशंसदुःशंसाभ्यां करेणानुकरेण च । यक्ष्मं च सर्वं तेनेतो मृत्युं च निरजामसि ॥ २ ॥
निरितो मृत्युं निर्ऋतिं निररातिमजामसि ।
यो नो द्वेष्टि तमद्ध्यग्ने अक्रव्याद्यमु द्विष्मस्तमु ते प्र सुवामसि ॥ ३ ॥

અર્થ— (नड आरोह) નડ ઉપર ચઢ, (ते अत्र लोक न) તારા માટે અહીં સ્થાન નથી (इदं सीसं ते भागधेयं) આ સીસું તારૂં ભાગ્ય છે (एहि) તું અહીં આવ (यः गोषु यक्ष्मः) જે ગાયોમાં ક્ષયરોગ છે, (पुरुषेषु यक्ष्मः), જે, મનુષ્યોમાં રોગ છે, (तेन साकं त्वं अधराङ् परा इहि) તે રોગની સાથે તું નીચેની બાજુએ ચાલ્યો જા [૧]

(अघशंस-दुःशंसाभ्यां तेन करेण अनुकरेण च) પાપી અને દુષ્ટની સાથે તે કૃતિ અને અનુકરણ વડે (सर्वं यक्ष्म मृत्युं च) બધા રોગ અને મૃત્યુને પણ (इतः निरजामसि) અહીંથી દૂર કરીએ છીએ [૨]

(इतः मृत्युं निः) અહીંથી મૃત્યુને (ऋर्तिं निः अरातिं निः अजामसि) દુઃખ અને શત્રુને દૂર નસાડી મૂકું છું હે અગ્ને ! (यः नः द्वेष्टि) જે અમારો દ્વેષ કરે છે (तं अद्धि) તેને ખા એટલે તેનો નાશ કર (यं उ द्विष्मः) જેનો અમે દ્વેષ કરીએ છીએ (तं उ ते प्रसुवामः) તેને તારી પાસે કરીએ છીએ. [૩]

ભાવાર્થ— કોઇ રોગ મનુષ્યના શરીરમાં ન રહે, કોઇ દૂરના સ્થાને ચાલ્યો જાય જે રોગો પશુઓમાં અને મનુષ્યોમાં છે તે તરત જ દૂર થાય બધા મનુષ્યો અને પશુઓ નીરોગી અને સ્વસ્થ થાય (૧)

બધા રોગો પાપીઓ અને દુરાચારીઓ સાથે દૂર ચાલ્યા જાય તેવીજ કૃતિ અને અનુકૃતિ થાય કે જેથી બધા રોગો દૂર થઇ શકે (૨)

અહીંથી મૃત્યુ દુઃખ, દરિદ્રતા અને શત્રુ દૂર થાય અમે બધા તેમનો દ્વેષ કરીએ છીએ, માટે તે અમારી પાસે ન રહે (૩)

यद्यग्निः क्रव्याद्यदि वा व्याघ्र इमं गोष्ठं प्रविवेशान्योकाः ।
तं माषाज्यं कृत्वा प्र हिणोमि दूरं स गच्छत्वप्सुषदोऽप्यग्नीन् ॥ ४ ॥
यत्त्वा क्रुद्धाः प्रचक्रुर्मन्युना पुरुषे मृते । सुकल्पमग्ने तत्त्वया पुनस्त्वोद्दीपयामसि ॥ ५ ॥
पुनस्त्वादित्या रुद्रा वसवः पुनर्ब्रह्मा वसुनीतिरग्ने ।
पुनस्त्वा ब्रह्मणस्पतिराधाद्दीर्घायुत्वाय शतशारदाय ॥ ६ ॥
यो अग्निः क्रव्यात्प्रविवेश नो गृहमिमं पश्यन्नितरं जातवेदसम् ।
तं हरामि पितृयज्ञाय दूरं स घर्ममिन्धां परमे सधस्थे ॥ ७ ॥
क्रव्यादमग्निं प्र हिणोमि दूरं यमराज्ञो गच्छतु रिप्रवाहः ।
इहायमितरो जातवेदा देवो देवेभ्यो हव्यं वहतु प्रजानन् ॥ ८ ॥

અર્થ — (यदि क्रव्यात् अग्निः) જો માંસ ખાનારો અગ્નિ અને (यदि वा अनिः-ओकाः व्याघ्रः) જો ઘરબાર વિનાનો વાઘ-હિંસક (इमं गोष्ठं प्रविवेश) આ ગોશાળામાં દાખલ થયો, તો (तं माषाज्यं कृत्वा) તેને અડદ-ઘી યુક્ત બનાવી (दूरं प्रहिणोमि) દૂર નસાડી મૂકું છું, (सः अप्सुषदः अग्नीन् गच्छतु) તે પાણીમાં રહેનારા અગ્નિઓ પાસે જાય [૪]

(मृते पुरुषे) મનુષ્ય મરી ગયા પછી (यत् क्रुद्धाः मन्युना त्वा प्रचक्रुः) જે ક્રુદ્ધ થઈ ક્રોધથી તારો અન્યાય કરે છે, હે અગ્ને! (त्वया तत् सुकल्पं) તારા તરફથી તે અન્યાય દૂર થવો યોગ્ય છે તેથી (पुनः त्वा उत् दीपयामसि) ફરી તને પ્રદીપ્ત કરીએ છીએ [૫]

હે અગ્ને! (आदित्याः, रुद्राः, वसवः) આદિત્ય, રુદ્ર અને વસુ, (वसु-नीतिः ब्रह्मा ब्रह्मणस्पतिः) ધન આપનારો બ્રહ્મા અને બ્રહ્મણસ્પતિ (शतशारदाय दीर्घायुत्वाय त्वा पुनः अधात्) સો વરસના દીર્ઘજીવન માટે તને ફરી સ્થાપિત કરે છે. [૬]

(यः क्रव्यात् अग्निः) જે માંસભક્ષક અગ્નિ (इतरं जातवेदसं पश्यन्) બીજા જાતવેદસ્ અગ્નિને જોઈને (नः गृहं प्रविवेश) અમારા ઘરમાં પેસી ગયો છે, (तं पितृयज्ञाय दूरं हरामि) તે અગ્નિને પિતૃયજ્ઞ માટે દૂર લઈ જાઉં છું, (सः परमे सधस्थे घर्मं इन्धां) તે પરમધામમાં ગરમી વધારે [૭]

(क्रव्याद् अग्निं दूरं प्रहिणोमि) માંસભક્ષક અગ્નિને દૂર લઈ જાઉં છું તે (रिप्रवाहः यमराज्ञः गच्छतु) દોષ દૂર કરનારો યમરાજની પાસે ચાલ્યો જાય (इह अयं इतरः जातवेदाः) અહીં આ બીજો જાતવેદ અગ્નિ છે તે (प्रजानन् देवः देवेभ्यः हव्यं वहतु) જાણનારો દેવ બધા દેવો માટે હવનીય ભાગ લઈ જાય [૮]

ભાવાર્થ — પ્રેતદાહક અગ્નિ જો કોઈના ઘરમાં પ્રવેશ્યો હોય એટલે જો કોઈના ઘરમાં મૃત્યુ થયો હોય, તો ત્યાં અડદ-ઘીની વિધિ થયા પછી તે ઘરનું મૃત્યુભય દૂર થાય એટલે મૃત્યુ ત્યાં ફરી ન આવે (૪)

કોઈ ઘરે કોઈ માણસ મરી ગયું હોય તો તેને બાળવા અગ્નિ કોપિત, ઉગ્ર એટલે પ્રજ્વલિત કરાય છે તેથી પછી કોઈ ભય ન રહે પછી અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાના કારણે બધી શાંતિ થઈ જાય (૫)

ઘરમાં યજ્ઞ વગેરે કરવા જે અગ્નિ સ્થાપિત કરે છે તેથી તે ઘરના માણસોને સો વરસનું દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે (૬)

એક પ્રેતમાંસભક્ષક અગ્નિ છે અને બીજો યજનનો અગ્નિ છે પ્રેતદાહક અગ્નિ પિતૃયજ્ઞ કરે અને તે યજ્ઞને પિતરોના બીજા લોકમાં લઈ જાય (૭)

પ્રેતમાંસભક્ષક અગ્નિ, મનુષ્યના રહેઠાણથી દૂર રહે એટલે પ્રેતોનું દહન મનુષ્યસ્થાનથી પુષ્કળ દૂર હોય પણ જે આ બીજો જાતવેદ નામનો અગ્નિ યજન કરવા સ્થાપિત કરાય છે, તે હવન દ્વારા દેવતાઓની તૃપ્તિ કરે છે એટલે એ મનુષ્યોના ઘરોમાં રહે (૮)

क्रव्यादम॒ग्निमि॑षि॒तो ह॑रामि॒ जना॑न्दृं॒हन्तं॒ वज्रे॑ण मृ॒त्युम् ।
नि तं शा॑स्मि॒ गार्ह॑पत्येन वि॒द्वान्पि॑तॄ॒णां लो॒केऽपि॑ भा॒गो अ॑स्तु ॥ ९ ॥
क्र॒व्याद॑म॒ग्निं श॑शमा॒नमु॒क्थ्यं॑ प्र हि॑णोमि प॒थिभि॑ः पितृ॒याणै॑ः ।
मा दे॑व॒यानै॒ः पुन॒रा गा॒ अत्रै॒वैधि॑ पि॒तृषु॑ जागृहि॒ त्वम् ॥ १० ॥
समि॑न्धते॒ सं॒कसु॑कं स्व॒स्तये॑ शु॒द्धा भव॑न्तः॒ शुच॑यः पाव॒काः ।
जहा॑ति रि॒प्रमत्ये॑न॑ एति॒ समि॑द्धो अ॒ग्निः सु॒पुना॑ पुनाति ॥ ११ ॥
दे॒वो अ॒ग्निः सं॑कसु॑को दि॒वस्पृ॒ष्ठान्यारु॑हत् । मु॒च्यमा॑नो॒ निरेण॒सोऽमो॑ग॒स्माँ अश॑स्त्याः ॥ १२ ॥
अ॒स्मिन्व॒यं सं॑कसु॑के अ॒ग्नौ रि॒प्राणि॑ मृज्महे । अभू॑म य॒ज्ञिया॑ः शु॒द्धाः प्र॒ण॒ आयूं॑षि तारिषत् ॥ १३ ॥

અર્થ— (जनान् वज्रेण मृत्युं दृंहन्तं) લેકોને વજ્ર વડે મૃત્યુની પાસે લઇ જનારા (क्रव्यादं अग्निं इषितः हरामि) માંસભક્ષક અગ્નિને ઇચ્છાપૂર્વક લઇ જાઉં છું (विद्वान् गार्हपत्येन तं निशास्मि) જાણીને હું ગાર્હપત્ય અગ્નિ દ્વારા તેનું શાસન કરું છું. તેનેા (पितॄणां लोके भागः अपि अस्तु) પિતરેાના લેાકમાં ભાગ અવશ્ય રહે. [૯]

(उक्थ्यं शशमानं क्रव्यादं अग्निं) પ્રશંસનીય ગતિમાન્ માંસભક્ષક અગ્નિને (पितृयाणैः पथिभिः प्रहिणोमि) પિતૃયાનના માર્ગેથી દૂર નસાડું છું. (देवयानैः पुनः मा आगाः) દેવયાન રસ્તે ફરી અહીં આવતો નહિ (अत्र एव एधि) અહીં રહે. (त्वं पितृषु जागृहि) તું પિતરોમાં જાગૃત રહે. [૧૦]

(शुचयः पावकाः शुद्धाः भवन्तः) શુચિ, પવિત્ર અને શુદ્ધ થઇ (स्वस्तये संकसुकं सं इन्धते) કલ્યાણ માટે વિદાહક અગ્નિને પ્રગટાવીએ છીએ. તે (रिप्रं जहाति) દુષ્ટત્વ ત્યજે છે અને (एनः अति एति) પાપનું અતિક્રમણ કરે છે. (समिद्धः सुपुना अग्निः पुनाति) પ્રજ્વલિત થએલેા પવિત્રતા કરનારેા અગ્નિ બધાને પવિત્ર કરે છે. [૧૧]

(संकसुकः देवः अग्निः) વિદાહક અગ્નિ દેવ (दिवः पृष्ठानि आरुहत्) દ્યુલેાકની ઉપર ચઢયેા છે, તે (अस्मान् एनसः विमुच्यमानः) અમને બધાને પાપમાંથી મુક્ત કરતેા (अ-शस्त्याः अमोक्) અપ્રશસ્તતાથી મુક્ત કરે છે. [૧૨]

(अस्मिन् संकसुके अग्नौ) આ વિદાહક અગ્નિમાં (वयं रिप्राणि मृज्महे) અમે બધા અમારા દેાષેાને શુદ્ધ કરીએ છીએ. તેથી (यज्ञियाः शुद्धाः अभूम) અમે પવિત્ર અને શુદ્ધ બનીએ છીએ તે (नः आयूंषि प्रतारिषत्) અમારું જીવન વધારે. [૧૩]

ભાવાર્થ— મનુષ્યેાના પ્રેતોને બાળનારા અગ્નિના કાર્યની શાંતિ ગાર્હપત્ય અગ્નિથી એટલે વિવાહ પ્રસંગે અગ્નિથી કરાય છે એટલે તેમનું કાર્ય પરસ્પર ભિન્ન છે એકથી વંશનેા નાશ અને બીજાથી વંશની વૃદ્ધિ થાય છે. (૯)

પિતરેા જવાના રસ્તા ઉપર (સ્મશાનમાં) આ માંસભક્ષક અગ્નિ છે અને દેવેાના મંગલ માર્ગ ઉપર બીજો યજ્ઞ કરવાનેા અગ્નિ છે. (૧૦)

મનુષ્ય શુદ્ધ, પવિત્ર અને મલરહિત થઇ પેાતાના કલ્યાણ માટે આ અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. તેથી બધા દેાષેા દૂર થાય છે. પાપેા દૂર થઇ પવિત્રતા વધે છે. (૧૧)

આ અગ્નિ પ્રદીપ્ત થઇ તેની જ્વાલાએા આકાશ સુધી જાય છે અને તે અમને પાપેાથી બચાવે છે, તેમજ અપ્રશસ્ત માર્ગથી અમારું રક્ષણ કરે છે (૧૨)

આ અગ્નિમાં અમે હવન કરીએ છીએ અને અમે પેાતાના દેાષેાને શુદ્ધ કરીએ છીએ તેથી અમે શુદ્ધ, પવિત્ર અને યજ્ઞના યેાગ્ય બની અમારું જીવન વધારીએ છીએ (૧૩)

संकसुको विकसुको निर्ऋथो यश्च निस्वरः । ते ते यक्ष्मं सवेदसो दूराद्दूरमनीनशन् ॥ १४ ॥
यो नो अश्वेषु वीरेषु यो नो गोष्वजाविषु । क्रव्यादं निर्णुदामसि यो अग्निर्जनयोपनः ॥ १५ ॥
अन्येभ्यस्त्वा पुरुषेभ्यो गोभ्यो अश्वेभ्यस्त्वा ।
निः क्रव्यादं नुदामसि यो अग्निर्जीवितयोपनः ॥ १६ ॥
यस्मिन्देवा अमृजत यस्मिन्मनुष्या उत । तस्मिन्घृतस्तावो मृष्ट्वा त्वमग्ने दिवं रुह ॥ १७ ॥
समिद्धो अग्न आहुत स नो माभ्यपक्रमीः । अत्रैव दीदिहि द्यवि ज्योक् च सूर्यं दृशे ॥ १८ ॥
सीसे मृड्ढ्वं नडे मृड्ढ्वमग्नौ संकसुके च यत् । अथो अव्यां रामायां शीर्षक्तिमुपबर्हणे ॥ १९ ॥
सीसे मलं सादयित्वा शीर्षक्तिमुपबर्हणे । अव्यामसिक्न्यां मृष्ट्वा शुद्धा भवत यज्ञियाः ॥ २० ॥

અર્થ—(सकसुक विकसुकः) સંઘાતક અને વિઘાતક (निर्ऋथः यः च निस्वरः) વિનાશક અને શબ્દરહિત અગ્નિ (ते ते यक्ष्म) તારા રોગને (स-वेदसः दूरात् दूर अनीनशन्) જ્ઞાનયુક્ત એવા મારકને દૂરથી દૂર કરી નાશ કરે [૧૪]

(यः नः अश्वेषु यः वीरेषु) જે અમારા ઘોડા અને વીરોમાં (यः नः गोषु अजाविषु) જે અમારા ગાયો અને ઘેટાં-બકરાંઓમાં (जनयोपनः अग्निः) લોકોને કષ્ટ આપનારો અગ્નિ છે, તે (क्रव्याद निः नुदामसि) માંસભક્ષક અગ્નિને અમે દૂર કરીએ છીએ [૧૫]

(यः जीवितयोपनः अग्नि स क्रव्यादं) જે જીવનાશક ક્રવ્યાદ અગ્નિ છે તેને (अन्येभ्य पुरुषेभ्यः गोभ्यः अश्वेभ्यः त्वा) બીજા માણસો, ગાયો અને ઘોડાઓથી (निः नुदामसि) નિઃશેષ રીતે દૂર કરીએ છીએ [૧૬]

હે અગ્નિ! (यस्मिन् देवा अमृजत) જેમાં દેવો શુદ્ધ થયા, (उत यस्मिन् मनुष्याः) અને જેમાં મનુષ્ય પણ શુદ્ધ થયા, (तस्मिन् घृतस्तावः मृष्ट्वा) તેમાં ઘીની આહુતિ આપી, શુદ્ધ થઈ (त्व दिव रुह) તું સ્વર્ગ ઉપર ચઢ [૧૭]

(आहुत अग्ने) આહુતિઓ જેમાં અપાયેલી છે એવા, હે અગ્ને! (समिद्धः स नः मा अभि अपक्रमीः) પ્રદીપ્ત થઈ તું અમારું અતિક્રમણ કરતો નહિ (अत्र एव द्यवि दीदिहि) અહીં દ્યુસ્થાનમાં પ્રકાશિત થા (सूर्यं ज्योक् दृशे) સૂર્યને અમે નિરંતર જોઈએ [૧૮]

(यत् सीसे मृड्ढ्वम्) જે સીસામાં લાગ્યો છે, જે (नडे मृड्ढ्वम्) નડમાં લાગ્યો છે અને જે (संकसुके अग्नौ) વિનાશક અગ્નિમાં તપીને લાગ્યો છે (अथो अव्यां रामायां उपबर्हणे शीर्षक्तिं) અને જે ઘેટાંઓમાં, કાળા રંગવાળાંઓમાં તથા માથું મૂકવાના ઓશીકામાં લાગ્યો છે, તે મળને શુદ્ધ કરો [૧૯]

(सीसे मलं सादयित्वा) સીસામાં મળ શુદ્ધ કરી, (उपबर्हणे शीर्षक्तिं) ઓશીકા ઉપર માથું મૂકી, (असिक्न्यां अव्यां मृष्ट्वा) કાળી ઘેટીમાં શુદ્ધ કરી (यज्ञियाः शुद्धाः भवत) પવિત્ર અને શુદ્ધ બનો [૨૦]

ભાવાર્થ—અગ્નિમાં સંઘાતક વિઘાતક ગુણો છે તેમનો જ્ઞાનપૂર્વક પ્રયોગ કરવાથી જ્ઞાની યોજક તેની સહાયતાથી રોગોને દૂર કરી શકે છે (૧૪)

આ પ્રકારે ઘોડા, વીર, ગાયો, બકરા, ઘેટાં વગેરેઓને નિરોગી કરવું શક્ય છે. (૧૫)

એઓથી પ્રેતદાહક અગ્નિને દૂર કરવો યોગ્ય છે (૧૬)

યજ્ઞથી દેવતાઓની શુદ્ધિ થઈ, યાજકો પણ યજ્ઞથી શુદ્ધ થયા. આ પ્રકારે યજ્ઞમાં ઘીની આહુતિ આપવાથી મનુષ્ય શુદ્ધ થઈ ઉત્તમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે (૧૭)

યજ્ઞનો અગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ ઘરબાર ઉપર ન આવે. પોતાની યજ્ઞશાળામાં પ્રદીપ્ત થઈ રહે. ઉપાસક હરરોજ સૂરજને જુએ (૧૮)

જ્યાં જ્યાં મળ લાગેલો હોય તે તે સ્થાનો શુદ્ધ અને પવિત્ર કરવા જોઈએ (૧૯-૨૦)

परं मृत्यो अनु परेहि पन्थां यस्ते एष इतरो देवयानात् ।
चक्षुष्मते शृण्वते ते ब्रवीमीहेमे वीरा बहवो भवन्तु ॥ २१ ॥
इमे जीवा वि मृतैराववृत्रन्नभूद्भद्रा देवहूतिर्नो अद्य ।
प्राञ्चो अगाम नृतये हसाय सुवीरासो विदथमा वदेम ॥ २२ ॥
इमं जीवेभ्यः परिधिं दधामि मैषां नु गादपरो अर्थमेतम् ।
शतं जीवन्तः शरदः पुरूचीस्तिरो मृत्युं दधतां पर्वतेन ॥ २३ ॥
आ रोहतायुर्जरसं वृणाना अनुपूर्वं यतमाना यति स्थ ।
तान्वस्त्वष्टा सुजनिमा सजोषाः सर्वमायुर्नयतु जीवनाय ॥ २४ ॥
यथाहान्यनुपूर्वं भवन्ति यथर्तव ऋतुभिर्यन्ति साकम् ।
यथा न पूर्वमपरो जहात्येवा धातरायूंषि कल्पयैषाम् ॥ २५ ॥

અર્થ—હે મૃત્યો! (देवयानात् इतरः यः ते पथः) દેવયાનથી જુદો જે તારો માર્ગ છે, તે (परं पन्थां अनुपरा इहि) બીજા માર્ગથી દૂર ચાલો જા (चक्षुष्मते शृण्वते ते ब्रवीमि) આંખવાળા અને સાંભળનારા તને હું આ કહું છું (इमे वीरा बहवः भवन्तु) આ વીરો પુષ્કળ થાય [૨૧]

(इमे जीवाः मृतैः आ ववृत्रन्) આ જીવતા લોકો મરેલાઓથી ઘેરાએલા છે (न देवहूतिः अद्य भद्रा अभूत्) અમારી ઇશ પ્રાર્થના આજે કલ્યાણમયી બની ગઇ છે (नृतये हसाय प्राञ्चः अगाम) નૃત્ય અને હાસ્યના માટે અમે બધા આગળ વધીએ અને અમે (सुवीरासः विदथं आ वदेम) ઉત્તમ વીર થઇ યુદ્ધનો વિચાર કરીશુ [૨૨]

(जीवेभ्य इम परिधिं दधामि) જીવો માટે આ મર્યાદા આપુ છુ (एषां अपर एतं अर्थं मा नु गात्) આમાંથી કોઇ પણ એક એ મર્યાદા બહાર કદી ન જાય (शतं शरदः पुरुची जीवन्त) અતિ દીર્ઘ સો વરસનું જીવન અનુભવતો, (पर्वतेन मृत्यु तिरो दधतां) પર્વત દ્વારા મૃત્યુને પેલીપ ર રાખે [૨૩]

(जरसं वृणाना आयुः आरोहत) વૃદ્ધાવસ્થાનો સ્વીકાર કરતાં દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરો. (अनुपूर्वं यतमाना यति स्थ) એક પછી બીજે સિદ્ધિ મળે ત્યાં સુધી પ્રયત્ન કરતો રહે, પ્રયત્નમાં રહે (सुजनिमा सजोषा त्वष्टा) ઉત્તમ જન્મવાળો ઉત્સાહવાળો ત્વષ્ટા (तान् वः जीवनाय सर्वं आयु नयतु) તમને બધાને દીર્ઘજીવન માટે સંપૂર્ણ આયુ સુધી લઇ જાય [૨૪]

(यथा अहानि अनुपूर्वं भवन्ति । જેમ દિવસો એક પછી બીજો એમ આવે છે (यथा ऋतवः ऋतुभिः साकं यन्ति) જેમ ઋતુ ઋતુઓની સાથે ચાલે છે (यथा पूर्वं अपर न जहाति) જેમ પહેલાને બીજો છોડતો નથી, હે ધાતા! एषां एवा आयूंषि कल्पय) તેમના જીવનની યોજના કર [૨૫]

ભાવાર્થ— મૃત્યુ અમારા બધાથી દૂર રહે, અમારી પાસે ન આવે અમારા બાળબચ્ચાઓ હૃષ્ટપુષ્ટ અને નિરોગી તેમજ દીર્ઘજીવી બને (૨૧)

અહીં જે લોકો જીવતા છે તે ચારેય તરફથી મૃતો વડે ઘેરાએલા છે એટલે કે તેમની ચારે બાજુ મૃત જીવ છે અમે ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરી કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરીએ અમે હાસ્ય અને નૃત્યમા પોતાનો મંગલ સમય વ્યતીત કરીએ અમે બધા ઉત્તમ વીર બનીએ અને યુદ્ધમા પોતાનું શૌર્ય પ્રગટ કરીએ (૨૨)

જીવોના માટે આયુષ્યની મર્યાદા નિશ્ચિત થઇ છે કોઇ મનુષ્ય આ દીર્ઘજીવનની મર્યાદા ન તોડે એટલે અલ્પાયુમા ન મરે બધા લોકો અતિ દીર્ઘજીવન સુધી જીવતા રહે અને મૃત્યુને દૂર કરે (૨૩)

વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થઈ દીર્ઘજીવનનો સ્વીકાર કરવો એક પછી એક એટલે વૃદ્ધો પછી જુવાન ચાલે, વૃદ્ધો પહેલા જુવાન ન મરે, લાંબુ જીવન મેળવવા પ્રયત્ન કરે ઇશ્વર બધા પ્રયત્ન કરનારાઓને દીર્ઘજીવન આપે (૨૪)

જેમ દિવસ પછી દિવસ, ઋતુ પછી ઋતુ અને જેમ પહેલા પછી બીજો જાય છે, તેમ વૃદ્ધ પછી જુવાન ચાલ્યા જાય, વૃદ્ધો પહેલા બીજાએ ન મરવુ, એટલે બધાએ વૃદ્ધ થઇ પૂર્ણજીવન પુરું ક[illegible]

अश्मन्वती रीयते सं रभध्वं वीरयध्वं प्र तरता सखायः ।
अत्रा जहीत ये असन्दुरेवा अनमीवानुत्तरेमाभि वाजान् ॥ २६ ॥
उत्तिष्ठता प्र तरता सखायोऽश्मन्वती नदी स्यन्दत इयम् ।
अत्रा जहीत ये असन्नशिवाः शिवान्त्स्योनानुत्तरेमाभि वाजान् ॥ २७ ॥
वैश्वदेवीं वर्चस आ रभध्वं शुद्धा भवन्तः शुचयः पावकाः ।
अतिक्रामन्तो दुरिता पदानि शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम ॥ २८ ॥
उदीचीनैः पथिभिर्वायुमद्भिरतिक्रामन्तोऽवरान्परेभिः ।
त्रिः सप्त कृत्व ऋषयः परेता मृत्युं प्रत्यौहन्पदयोपनेन ॥ २९ ॥
मृत्योः पदं योपयन्त एत द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः ।
आसीना मृत्युं नुदता सधस्थेऽथ जीवासो विदथमा वदेम ॥ ३० ॥

અર્થ—(अश्मन्वती रीयते) પથરોવાળી નદી ઝડપથી દોડી રહી છે (सं रभध्व) ચેતીને રહો, (वीरयध्व) વીરતા ધારણ કરો અને (सखायः प्रतरत) હે મિત્રો! તરી જાઓ (ये दुरेवा असन् अत्र जहीत) જે દુઃખદાયક હોય તેમને અહીં જ ફેંકી દો (उत्तरेम अनमीवान् वाजान्) જો અમે પાર થઈશુ તો નિરોગી અન્ન પ્રાપ્ત કરીશુ [૨૬]

હે (सखाय) મિત્રો! (उत्तिष्ठत प्रतरत) ઉઠો અને તરી જાઓ (इयं अश्मन्वती नदी स्यन्दते) આ પથરોવાળી નદી ઝડપથી વહી રહી છે (ये अशिवा असन् अत्र जहीत) જે અશુભ છે તેમને અહીં જ ફેંકી દો (उत्तरेम शिवान् स्योनान् अभि) જો અમે તરી જઈશુ તો અમે શુભ અને સુખદાયક અન્નને પ્રાપ્ત કરીશુ [૨૭]

(शुद्धाः शुचय पावका भवन्त) શુદ્ધ, પવિત્ર અને મલરહિત થઈ (वर्चसे वैश्वदेवीं आरभध्वं) કલ્યાણ માટે વિશ્વદેવની ઉપાસનાનો આરંભ કરો (दुरिता पदानि अतिक्रामन्तः) પાપના સ્થાનોને દૂર કરતાં (सर्ववीराः शतं हिमाः मदेम) બધા વીરો સાથે અમે સો વરસ સુધી આનંદથી રહીશુ [૨૮]

(वायुमद्भिः उदीचीनैः परेभिः पथिभिः) વાયુવાળા ઉપરના શ્રેષ્ઠ માર્ગે (अवरान् अतिक्रामन्तः) નીચેનું અતિક્રમણ કરતા (परेताः ऋषय त्रिः सप्त कृत्वः) દૂર પહોંચેલા ઋષિઓ ત્રણ વાર સાત વખત તપસ્યા કરી (पदयोपनेन मृत्यु प्रत्यौहन्) પોતાના પગ મૂકવાથી મૃત્યુને દૂર કરે છે [૨૯]

(मृत्योः पद योपयन्त) મૃત્યુના પગને દૂર કરતાં (एतत् आयुः द्राघीयः प्रतर दधाना) આ આયુ દીર્ઘ અને શ્રેષ્ઠ બનાવી ધારણ કરતાં (आसीनाः मृत्यु नुदत) આસનો વગેરે કરી મૃત્યુને દૂર કરો (अथ जीवास सधस्थे विदथ आवदम) અને જો જીવતા રહેશો તો પોતાના ઘરમા યજ્ઞની વાત કરશો [૩૦]

ભાવાર્થ—આ સંસાર એક મહાન પથરોવાળી નદી છે, એટલે તેમા દુઃખો અને કષ્ટોના મોટા મોટા પથરો છે આ નદીનો વેગ પણ બહુ ભારે છે તેથી આ નદીને પાર કરવા માટે સાવધાનીથી વીરતા યુક્ત સંગઠન કરવુ જોઈએ આ પ્રકારે હળીમળી રહીને ચાલીએ તો પાર કરી શકીએ, આપસમા તડ પડશે તો આ નદીમા તણાઈ જવાય. જે વસ્તુઓ આપણી પાસે જરૂરી નથી તે બધી અહીં ફેંકી દો જ્યારે તમે તરી પાર થશો ત્યારે ઉત્તમ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરી શકશો પણ જો બિન જરૂરી વસ્તુઓનો ભાર સાથે રાખશો તો તે ભારના કારણે જ તમે ડુબી જશો (૨૬–૨૭)

શુદ્ધ, પવિત્ર અને મલરહિત બનો અને ઈશ્વર ભક્તિ કરો પાપના સ્થાનમા પોતાનો પગ મૂકતા નહિ આ પ્રકારે નિર્દોષ બની આનંદથી સો વરસ જીવતા રહો (૨૮)

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી પ્રાણને સ્વાધીન કરનાર યોગી સ્થૂલ શરીરને નિર્દોષ બનાવી પોતાના આધીન રાખે છે તે જ ઋષિઓ તપસ્યા વડે મૃત્યુને દૂર કરી દીર્ઘજીવન વ્યતીત કરે છે (૨૯)

આ રીતે મૃત્યુનો પગ પોતાના માથા ઉપરથી દૂર કરતા પોતાનું જીવન ઘણુ લાંબુ બનાવી, આસન–પ્રાણાયામ વગેરેથી મૃત્યુને દૂર કરી અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી ઉત્તમ સ્થાનમા રહી પોતાનું જીવન યજ્ઞરૂપ બનાવો. (૩૦)

इमा नारीरविधवाः सुपत्नीराञ्जनेन सर्पिषा सं स्पृशन्ताम् ।
अनश्रवो अनमीवाः सुरत्ना आ रोहन्तु जनयो योनिमग्रे ॥ ३१ ॥
व्याकरोमि हविषाहमेतौ तौ ब्रह्मणा व्यहं कल्पयामि ।
स्वधां पितृभ्यो अजरां कृणोमि दीर्घेणायुषा समिमान्त्सृजामि ॥ ३२ ॥
यो नो अग्निः पितरो हृत्स्वन्तरा विवेशामृतो मर्त्येषु ।
मय्यहं तं परि गृह्णामि देवं मा सो अस्मान्द्विक्षत मा वयं तम् ॥ ३३ ॥
अपावृत्य गार्हपत्यात्क्रव्यादा प्रेत दक्षिणा ।
प्रियं पितृभ्य आत्मने ब्रह्मभ्यः कृणुता प्रियम् ॥ ३४ ॥
द्विभागधनमादाय प्र क्षिणात्यवर्त्या । अग्निः पुत्रस्य ज्येष्ठस्य यः क्रव्यादनिराहितः ॥ ३५ ॥

અર્થ— (इमाः नारीः सुपत्नीः अविधवाः) આ સ્ત્રીઓ ઉત્તમ ધર્મપત્નીઓ બને અને કદી વિધવા ન બને, (आञ्जनेन सर्पिषा संस्पृशन्तां) તેમજ અંજન અને ઘી શરીરને ચોપડે, તેમજ (अनमीवाः अनश्रवः सुरत्नाः) રોગરહિત, અશ્રુરહિત થઇ ઉત્તમ રત્નોથી યુક્ત હોય. એવી (जनयः अग्रे योनिं आरोहन्तु) સ્ત્રીઓ પહેલાં પોતાના ઘરમાં ઉચ્ચસ્થાન મેળવે. [૩૧]

(अहं एतौ हविषा व्याकरोमि) હું આ બંનેને હવિથી વિશેષ ઉન્નત કરું છું. (ब्रह्मणा अहं विकल्पयामि) જ્ઞાનથી હું એની વિશેષ કલ્પના કરું છું. (पितृभ्यः अजरां स्वधां कृणोमि) પિતરોના માટે હું અવિનાશી સ્વકીય ધારકશક્તિ વધારું છું. (इमान् दीर्घेण आयुषा संसृजामि) એમને દીર્ઘજીવનથી યુક્ત કરું છું. [૩૨]

હે (पितरः) પિતરો ! (नः यः अमृतः अग्निः) અમારો જે અમર અગ્નિ (मर्त्येषु हृत्सु अन्तः आविवेश) મર્ત્ય હૃદયમાં આવેશ ઉત્પન્ન કરે છે, (तं देवं अहं मयि परिगृह्णामि) તે દિવ્ય અગ્નિને હું પોતાનામાં ધારણ કરું છું. (सः अस्मान् मा द्विक्षत) તે અમારો દ્વેષ ન કરે, તેમજ (तं वयं मा) તેનો અમે દ્વેષ ન કરીએ. [૩૩]

(गार्हपत्यात् अपावृत्य दक्षिणा क्रव्यादा प्रेत) ગાર્હપત્ય અગ્નિથી દૂર થઇને દક્ષિણ તરફ પ્રેતમાંસભક્ષક અગ્નિ તરફ ચાલો અને (पितृभ्यः आत्मने ब्रह्मभ्यः प्रियं कृणुता) પિતરો માટે, પોતાના માટે તેમજ બ્રાહ્મણો માટે પ્રિય કરો. [૩૪]

(यः अनिराहितः क्रव्याद् अग्निः) જે ન બુઝાવેલો પ્રેતમાંસભક્ષક અગ્નિ હોય છે, તે અગ્નિ (ज्येष्ठस्य पुत्रस्य द्विभागं धनं आदाय) મોટાભાઇને ધનના બે ભાગ પ્રાપ્ત થવા છતાં (अवर्त्या प्रक्षिणाति) દરિદ્રતાથી તેને ક્ષીણ બનાવે છે. [૩૫]

ભાવાર્થ— સ્ત્રીઓ સારી ધર્મપત્ની બને, તેઓ કદિ વિધવા ન થાય, તેઓ સૌભાગ્યયુક્ત થઇ પોતાના શરીરને અંજન વગેરે સાધનો વડે સુશોભિત કરે. નિરોગી બને, શોકરહિત થઇ અશ્રુરહિત રહે અને ઉત્તમ ઘરેણાંથી શણગાર કરી સુશોભિત રહે. પોતાના ઘરમાં આ સ્ત્રીઓ સન્માનિત થઇ મહત્વનું સ્થાન પ્રાપ્ત કરે (૩૧)

હવન વડે મૃત અને જીવિત એટલે બંનેને લાભ પહોચે છે. જ્ઞાનથી જ તેની વિશેષ કલ્પના થઇ શકે છે હવનથી મરેલાઓને સ્વત્વધારક બલ પ્રાપ્ત થાય છે અને જીવિતોને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે (૩૨)

આ અમરધર્મયુક્ત અગ્નિ મનુષ્યોનો હિતકર્તા હોવાથી બધાને પ્રિય છે. તેને મનુષ્ય પ્રજ્વલિત કરે અને તેની મદદથી ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરે. (૩૩)

માણસે એવું આચરણ કરવું જોઇએ કે જેથી પોતાનું કલ્યાણ થાય, જ્ઞાનીઓનો સન્માન વધે અને પિતરોનું યશ વૃદ્ધિગત થાય. ગૃહસ્થાશ્રમ સ્વીકારવાથી અંત્યેષ્ટિ સુધી મનુષ્ય એજ કરતો રહે (૩૪)

પ્રેતદાહક અગ્નિને સારી રીતે વિધિપૂર્વક શાન્ત કરવામાં ન આવે તો જ્યેષ્ઠ પુત્રને પિતૃધનના બે ભાગ પ્રાપ્ત થવા છતાં પણ તેને દારિદ્રતાના કષ્ટ ભોગવા પડે છે, માટે અન્ત્યેષ્ટિ અગ્નિને વિધિપૂર્વક શાંત કરવો જોઇએ. (૩૫)

यत्कृषते यद्वनुते यच्च वस्नेन विन्दते । सर्वं मर्त्यस्य तन्नास्ति क्रव्याच्चेदनिराहितः ॥ ३६ ॥
अयज्ञियो हतवर्चा भवति नैनेन हविरत्तवे । छिनत्ति कृष्या गोर्धनाद्यं क्रव्यादनुवर्तते ॥ ३७ ॥
मुहुर्गृध्यैः प्र वदत्यार्तिं मर्त्यो नीत्य । क्रव्याद्यानग्निरन्तिकादनुविद्वान्वितावति ॥ ३८ ॥
ग्राह्या गृहाः सं सृज्यन्ते स्त्रिया यन्म्रियते पतिः ।
ब्रह्मैव विद्वानेष्यो यः क्रव्यादं निरादधत् ॥ ३९ ॥
यद्रिप्रं शमलं चकृम यच्च दुष्कृतम् ।
आपो मा तस्माच्छुम्भन्त्वग्नेः संकसुकाच्च यत् ॥ ४० ॥
ता अधरादुदीचीराववृत्रन्प्रजानतीः पथिभिर्देवयानैः ।
पर्वतस्य वृषभस्याधि पृष्ठे नवाश्चरन्ति सरितः पुराणीः ॥ ४१ ॥

અર્થ—(क्रव्यात् अनिराहितः चेत्) પ્રેતમાંસભક્ષક અગ્નિ જો શાંત કરવામાં ન આવે, તો તે (मर्त्यस्य तत् सर्वं न अस्ति) મર્ત્યનું તે બધું નષ્ટ કરે છે, (यत् कृषते) જે ખેતીમાંથી મળે છે, (यत् वनुते) જે પોતાને વારસામાં ભાગે આવે છે અને (यत् च वस्नेन विन्दते) જે કારીગરીથી મળે છે [૩૬]

તે માણસ (अयज्ञियः हतवर्चाः भवति) અપવિત્ર અને નિસ્તેજ થાય છે, (एनेन हविः अत्तवे न) એનું આપેલું અન્ન ખાવા લાયક હોતું નથી. (कृष्या गोः धनात् छिनत्ति) ખેતી, ગાય અને ધન તેની પાસેથી છીનવી લેવાય છે. (यं क्रव्यात् अनुवर्तते) જેની સાથે પ્રેતમાંસભક્ષક અગ્નિ જાય છે [૩૭]

(यान् अन्तिकात् क्रव्यात् अग्निः) જેમને આ શબમાંસદાહક અગ્નિ (विद्वान् अनु वितावति) જાણીને પાછળ પડે છે, તે (मर्त्यः आर्तिं नीत्य) મનુષ્ય કષ્ટને પ્રાપ્ત થઈ, (गृध्यैः मुहुः प्रवदति) પ્રલોભનોની સાથે ફરી ફરી પોકારતો રહે છે એટલે રડતો રહે છે [૩૮]

(यतः स्त्रियाः पतिः म्रियते) જ્યારે સ્ત્રીનો પતિ મરી જાય છે, ત્યારે (गृहाः ग्राह्याः सं सृज्यन्ते) ઘર પીડાઓથી યુક્ત બને છે તે વખતે (विद्वान् ब्रह्मा एव एष्यः) જ્ઞાની બ્રાહ્મણ જ બોલાવવા યોગ્ય છે, (यः क्रव्यादं निरादधत्) જે પ્રેતમાંસભક્ષક અગ્નિને દૂર કરી શકે છે [૩૯]

(यत् रिप्रं शमलं) જે પાપ અને મલિનતા (यत् च दुष्कृतं चकृम) જે દુરાચાર અમે કર્યો છે, (तस्मात् संकसुकात् अग्नेः) તે વિઘાતક અગ્નિથી (आपः मा शुम्भन्तु) જળ મને પવિત્ર કરે [૪૦]

(ताः अधरात् उदीचीः) તે ઉપરની તરફથી નીચે જતી (प्रजानतीः देवयानैः पथिभिः आववृत्रन्) જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી દેવયાન માર્ગેથી વારંવાર ચાલે છે (वृषभस्य पर्वतस्य अधिपृष्ठे) વૃષ્ટિ કરનારા પર્વત ઉપર (पुराणीः सरितः नवाः चरन्ति) પુરાણી નદીઓ નવીન થઈ ચાલવા લાગે છે [૪૧]

ભાવાર્થ— ખેતીથી, કારીગરીથી અથવા વારસાથી પ્રાપ્ત થએલું ધન પણ નષ્ટ થઈ જાય છે, જો અન્ત્યેષ્ટિના અગ્નિને શાંત ન કરવામાં આવે (૩૬)

અન્ત્યેષ્ટિનો અગ્નિ કાયમ મનુષ્ય સાથે રહેવાથી માણસ અપવિત્ર અને નિસ્તેજ થાય છે તેનું અન્ન અભક્ષ્ય થાય છે, તેની ખેતી ગાયો અને ધન નષ્ટ થાય છે માટે તેની શાંતિ કરી મનુષ્યે સ્નાનાદિથી પવિત્ર બનવું જોઈએ (૩૭)

જેમના ઘરમાં અથવા જે મનુષ્યોમાં આ અન્ત્યેષ્ટિ અગ્નિ ફરી ફરી પ્રજ્વલિત થાય છે એટલે જેઓમાં વારે ઘડી મૃત્યુ થાય છે તેમને ઘણાં કષ્ટો થાય છે અને તે લોકો વારંવાર રડતા કૂટતા મરેલાના લાભોનું વર્ણન કરી પુકારતા રહે છે (૩૮)

જ્યારે કોઈ સ્ત્રીનો પતિ મરે છે ત્યારે તે ઘરમાં ઘણી પીડા થાય છે તે વખતે વિદ્વાન બ્રાહ્મણોને બોલાવી તે પ્રેતદાહક અગ્નિની શાંતિ કરવી જોઈએ (૩૯)

જે પાપ દોષ અને દુરાચાર પ્રેતદાહક અગ્નિના કારણે થાય છે તેની શુદ્ધિ પાણીથી નાહવાથી થાય છે (૪૦)

નદીઓ પર્વત ઉપરથી નીચાણ તરફ જાય છે તેઓ ગર્મીના દિવસોમાં સુકાઈ જાય છે અને વરસાદના દિવસોમાં નવી બની દોડે છે (તે મુજબ) માણસ મર્યા પછી બીજું શરીર ધારણ કરી નવીન બની ફરે છે (૪૧)

अग्ने अक्रव्यान्निः क्रव्यादं नुदा देवयजनं वह ॥ ४२ ॥
इमं क्रव्यादा विवेशायं क्रव्यादमन्वगात् । व्याघ्रौ कृत्वा नानानं तं हरामि शिवापरम् ॥ ४३ ॥
अन्तर्धिर्देवानां परिधिर्मनुष्याणामग्निर्गार्हपत्य उभयानन्तरा श्रितः ॥ ४४ ॥
जीवानामायुः प्र तिर त्वमग्ने पितृणां लोकमपि गच्छन्तु ये मृताः ।
सुगार्हपत्यो वितपन्नरातिमुषामुषां श्रेयसीं धेह्यस्मै ॥ ४५ ॥
सर्वानग्ने सहमानः सपत्नानैषामूर्जं रयिमस्मासु धेहि ॥ ४६ ॥
इममिन्द्रं वह्निं पप्रिमन्वारभध्वं स वो निर्वक्षद्दुरितादवद्यात् ।
तेनाप हत शरुमापतन्तं तेन रुद्रस्य परि पातास्ताम् ॥ ४७ ॥

અર્થ—હે અગ્નિ ! તું (अ-क्रव्याद् क्रव्यादं निः नुद) માંસભક્ષક ન બની માંસાહારીને દૂર કર અને (देवयजनं वह) દેવો માટે યજ્ઞ કરનારાને પાસે રાખ. [૪૨]

(इमं क्रव्यात् आविवेश) એની પાસે માંસ ભક્ષક આવી ગયો છે, (अयं क्रव्यादं अन्वगात्) આ માંસ ભક્ષકની પાસે ચાલ્યો ગયો છે. (व्याघ्रौ नानानं कृत्वा) આ ક્રૂર આપરોને વિભિન્ન બનાવી (तं शिवापरं हरामि) તે અશુભને હું દૂર કરું છું. [૪૩]

(देवानां अन्तर्धिः) દેવોને પોતાની અંદર રાખનારો (मनुष्याणां परिधिः) મનુષ્યોનું સંરક્ષણ કરનારો, (गार्हपत्यः अग्निः) ગાર્હપત્ય અગ્નિ (उभयान् अंतरा श्रितः) બન્નેના મધ્યમાં રહે છે. [૪૪]

હે અગ્ને ! (त्वं जीवानां आयुः प्रतिर) તું જીવોનું જીવન નિર્વિઘ્નતા સાથે પાર કરી દે, તેમજ (ये मृताः पितृणां लोकं अपि गच्छन्तु) જે મરી ગયા છે તે પિતૃલોકમાં ચાલ્યા જાય (सुगार्हपत्यः अरातिं वितपन्) ઉત્તમ ગાર્હપત્ય અગ્નિ શત્રુને તાપ આપે (उषां उषां अस्मै श्रेयसीं धेहि) પ્રત્યેક ઉષઃકાલ એના માટે કલ્યાણમય કરી દે. [૪૫]

હે અગ્ને (सर्वान् सपत्नान् सहमानः) બધા શત્રુઓનો પરાજય કરતો તું (एषां रयिं ऊर्जं अस्मासु धेहि) એમનું બળ અને ધન અમારામાં સ્થાપિત કર. [૪૬]

(इमं इन्द्रं वह्निं पप्रिं अन्वारभध्वम्) આ ઐશ્વર્ય યુક્ત પાલકને અનુકૂલતાપૂર્વક શરૂ કરો. (सः वः अवद्यात् दुरितात् निः वक्षत्) તે અમને નિંદનીય પાપથી છોડાવે (तेन आपतन्तं शरुं अपहत) તેના વડે હુમલો કરનાર ઘાતકનો નાશ કરો. (तेन रुद्रस्य अस्तां परिपात) તેની સહાયથી રુદ્રના અસ્ત્રથી બધી તરફથી પોતે પોતાને સુરક્ષિત કરો [૪૭]

ભાવાર્થ— જેમાં દેવોને ઉદ્દેશીને હવન થાય છે, તે અગ્નિ પ્રેતદાહક અગ્નિને દૂર કરે એટલે ઘર ઘરમાં ઇષ્ટિઓ થાય અને મનુષ્ય દીર્ઘાયુ થાય (૪૨)

એક અગ્નિ પ્રેતદાહક અને બીજો દેવયાજક છે બન્નેમાં ભક્ષક ભાવ છે પરંતુ એક શુભ અને બીજો અશુભ છે. મનુષ્ય એવું આચરણ કરે કે જેથી શુભ અગ્નિ હમેશા પ્રદીપ્ત રહે અને અશુભનાને પ્રદીપ્ત કરવાનો અવસર કદી ન આવે (૪૩)

દેવોની અંદર રહેનારો મનુષ્યોનો રક્ષણકર્તા ગાર્હપત્ય અગ્નિ બંને જન્મ અને મૃત્યુના અગ્નિઓમાં રહે છે. (૪૪)

અગ્નિમાં હવન કરવાથી મનુષ્યની આયુ દીર્ઘ થાય છે આ હવનથી મૃતોને પિતૃલોક પ્રાપ્ત થાય છે ગાર્હપત્ય અગ્નિ શત્રુઓને દૂર કરે છે અને પ્રતિદિન કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરી આપે છે. (૪૫)

અગ્નિ બધા શત્રુઓનો પરાજય કરી તેમનું ધન અને અન્ન લાવી અમારી પાસે રાખે. (૪૬)

આ અગ્નિ ધન આપનારો, સુખની પાસે પહોંચાડનારો અને બધી ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરનારો છે તેથી મનુષ્ય પાપથી બચે છે તેનાથી શત્રુનો નાશ કરવો યોગ્ય છે અને તેનાથી ઘાતપાતના શસ્ત્રોથી પણ બચાવ થાય છે (૪૭)

अनड्वाहं प्लवमन्वारभध्वं स वो निर्वक्षद्दुरितादवद्यात् ।
आ रोहत सवितुर्नावमेतां षड्भिरुर्वीभिरमतिं तरेम ॥ ४८ ॥
अहोरात्रे अन्वेषि बिभ्रत्क्षेम्यस्तिष्ठन्प्रतरणः सुवीरः ।
अनातुरान्त्सुमनसस्तल्प बिभ्रज्ज्योगेव नः पुरुषगन्धिरेधि ॥ ४९ ॥
ते देवेभ्य आ वृश्चन्ते पापं जीवन्ति सर्वदा ।
क्रव्याद्यानग्निरन्तिकादश्व इवानुवपते नडम् ॥ ५० ॥
येऽश्रद्धा धनकाम्या क्रव्यादा समासते । ते वा अन्येषां कुम्भीं पर्यादधति सर्वदा ॥ ५१ ॥
प्रेव पिपतिषति मनसा मुहुरा वर्तते पुनः । क्रव्याद्यानग्निरन्तिकादनुविद्वान्वितावति ॥ ५२ ॥

અર્થ—(अनड्वाहं प्लवं अन्वारभध्वं) મજબૂત હોડીઓ તૈયાર કરો (स वः अवद्यात् दुरितात् निः वक्षत्) તે તમને નિંદ્ય પાપથી બચાવે (एतां सवितुः नावं आरोहत) આ સવિતાની નૌકા ઉપર ચઢો (षड्भिः उर्वीभिः अमतिं तरेम) છ મોટી વિશાળ હોડીઓ વડે દુષ્ટબુદ્ધિ શત્રુના ભયથી પાર થઈએ [૪૮]

તું (अहोरात्रे क्षेम्य प्रतरणः) દિવસ રાત સુખ આપી દુ:ખથી પાર કરનારો (सुवीरः बिभ्रत् तिष्ठन् अन्वेषि) ઉત્તમ વીરોથી યુક્ત ધન વગેરે ધારણ કરનારો પોતે સ્થિર થઈ અનુકૂળ રહે છે હે (तल्प) પલંગ ! હે પથારી ! તું (सुमनसः अनातुरान् बिभ्रत्) ઉત્તમ મનવાળા નિરોગી મનુષ્યોને ધારણ કરે છે, એવો તું (ज्योक् एव पुरुषगन्धिः नः एधि) હંમેશા મનુષ્યોના સુગંધથી યુક્ત થઈ અમારી પાસે રહે [૪૯]

(ते देवेभ्यः आवृश्चन्ते) જે દેવોથી પોતે પોતાને છૂટા પાડે છે તે (सर्वदा पापं जीवन्ति) હંમેશા પાપનું જીવન વ્યતીત કરે છે (यान् क्रव्याद् अग्निः अन्तिकात् अनुवपते) જેમનું માંસભક્ષક અગ્નિ નજીકથી નાશ કરે છે (अश्वः इव नडं) જેમ ઘોડો ઘાસનો નાશ કરે છે [૫૦]

(ये अश्रद्धा धनकाम्याः) જે શ્રદ્ધાહીન પણ ધનલોભી છે, (क्रव्यादा सं आसते) માંસભક્ષક સાથે ભેગા બેસે છે, (ते वै अन्येषां कुम्भीं सर्वदा पर्यादधति) તે નિશ્ચયથી બીજાની હાંડી ઉપર હંમેશા મન રાખે છે [૫૧]

(मनसा प्र पिपतिषति इव) તે મન કે મનથી પડવા ઇચ્છે છે, (पुनः मुहुः आवर्तते) અને ફરી પાછા આવવા ઇચ્છે છે (यान् विद्वान् क्रव्यात् अग्निः अन्तिकात् अनु वितावति) જેને જાણીને માંસભક્ષક અગ્નિ પાસે જઈ પાછળ પડે છે [૫૨]

ભાવાર્થ— મજબૂત હોડી તૈયાર કરો અને તે વડે અચાનક જળાશયને ઓળંગી જાઓ આ નૌકા ઉપર ચઢો એવી છ નૌકાઓની સહાયતાથી દુર્મતિ શત્રુનો પરાજય કરીશું (એટલે યજ્ઞરૂપી હોડીથી મૃત્યુ દૂર કરીશું) (૪૮)

ઘર-ઘરમાં પલંગ હોય છે, તેના ઉપર બધા સુએ છે તેથી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે તેના ઉપર વીર પુત્રોનું પાલન થાય છે હંમેશા એવા પલંગો ઉપર ઉત્તમ બિછાના પ્રસારી માણસો સુઈને આનંદ પ્રાપ્ત કરો (સુખરૂપ વિશ્રામદાયક પલંગ બધા ઘરોમાં હોય) (૪૯)

જે પોતે પોતાને દેવોથી છૂટા પાડે છે તેઓ પાપમાર્ગમાં પ્રવૃત્ત થાય છે અને તેમનો એવો નાશ થાય છે કે જેમ ઘોડો ખેતરનો નાશ કરે છે (૫૦)

જે શ્રદ્ધાહીન અને ધનલોભી હોય છે, તે હંમેશા બીજાએ તૈયાર કરેલી રસોઈ ઉપર પોતાની દૃષ્ટિ રાખે છે, તે દુર્ગતિને પ્રાપ્ત થાય છે અને તે શવદાહક અગ્નિના ભક્ષ્ય થાય છે એટલે અલ્પાયુ થાય છે (૫૧)

જેમની પાસે હંમેશા શવદાહક અગ્નિ રહે છે, એટલે જેમના ઘરમાં વારંવાર મૃત્યુ થાય છે, તે વારંવાર દુ:ખી કષ્ટી અને મલીન થાય છે પ્રયત્ન કરી તેમણે પોતાનો બચાવ કરવો એ તેમને માટે યોગ્ય છે (૫૨)

अविः कृष्णा भागधेयं पशूनां सीसं क्रव्यादपि चन्द्रं त आहुः ।
माषाः पिष्टा भागधेयं ते हव्यमरण्यान्या गह्वरं सचस्व ॥ ५३ ॥
इषीकां जरतीमिष्ट्वा तिल्पिञ्जं दण्डनं नडम् ।
तमिन्द्र इध्मं कृत्वा यमस्याग्निं निरादधौ ॥ ५४ ॥
प्रत्यञ्चमर्कं प्रत्यर्पयित्वा प्रविद्वान्पन्थां वि ह्याविवेश ।
परामीषामसून्दिदेश दीर्घेणायुषा समिमान्त्सृजामि ॥ ५५ ॥

અર્થ— હે (क्रव्याद) માંસભક્ષક અગ્ને ! (पशूनां कृष्णा अविः ते भागधेयं) પશુઓમાં કાળું ઘેટું તારું ભાગ્ય છે, તેમજ (सीसं चन्द्रं अपि ते आहुः) સીસું અને સોનું પણ તારું જ કહે છે. (पिष्टाः माषाः ते हव्यं भागधेयं) દળેલા અડદ તારો હવ્ય ભાગ છે. તેથી તું (अरण्यान्या गह्वरं सचस्व) જંગલના ઘનઘોર ભાગમાં રહે. [૫૩]

હે ઇન્દ્ર ! (जरतीं इषीकां) અનિષ્ટ મુંજને (तिल पिञ्जं दण्डनं नडं इष्ट्वा) તલનો ઢગલો, સમિધા અને ઘાસની આહુતિ આપી એટલે (तं इध्मं कृत्वा) તેમનું ઇંધન બનાવી (यमस्य अग्निं निरादधौ) યમના યજ્ઞનું આધાન કરે. [૫૪]

(प्रत्यञ्चं अर्कं प्रत्यर्पयित्वा) અસ્ત પામનાર સૂરજને સત્કાર સમર્પણ કરી (पन्थां प्रविद्वान् हि वि आविवेश) સન્માર્ગ જાણનારો ધર્મમાર્ગમાં વિશેષ રીતે પ્રવેશે છે (अमीषां असून् परादिदेश) આ મૃતોના પ્રાણોને પરમગતિને પહોંચાડે છે અને (इमान् दीर्घेण आयुषा सं सृजामि) હું આ જીવિતોને દીર્ઘજીવનથી સંયુક્ત કરું છું [૫૫]

ભાવાર્થ— દળેલા અડદનું હવ્ય બનાવી તેનું હવન અગ્નિમાં કરવું, કાળી ઘેટીનું દૂધ અથવા ઘી તેમાં હવન કરવું આ પ્રકારે શવદાહક અગ્નિ મનુષ્યસ્થાનથી દૂર જંગલમાં પ્રજ્વલીત કરવો, એટલે પ્રેતનું દહન આમથી દૂર કરવું. (૫૩)

આ શવદાહક અગ્નિમાં જીર્ણ ઇષિકા, તલનો ઢગલો, સમિધા અને કાડા અથવા બરૂની આહુતિઓ આપવામાં આવે આ સાધનો વડે આ સમયના અગ્નિનું આધાન કરવું. (૫૪)

સન્માર્ગથી જનારો મનુષ્ય અસ્તંગત સૂરજની અર્ચના કરી પોતે પોતાને ધર્મ માટે યોગ્ય અને પવિત્ર બનાવી શકે છે. મૃતોને પરમગતિ વરા હવન વડે પ્રેરિત કરી જીવિત મનુષ્યોને તેજ હવનથી દીર્ઘાયુ કરવું યોગ્ય છે. (૫૫)

યક્ષ્મરોગને દૂર કરવો

આ સૂકતમાં મુખ્ય વિષય યક્ષ્મરોગને દૂર કરવાનો છે આ રોગને દૂર કરવા મુખ્યતઃ પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરવાનો ઉપદેશ અહીં આપ્યો છે. ઇશ્વર પ્રાર્થનામાં ઘણું મોટું બળ હોય છે. જેઓ પોતાનું મન એકાગ્ર કરી પ્રાર્થના કરે છે અને પોતાનું હૃદય ઇશ્વર સામે ખુલ્લું કરે છે, અનન્ય ભાવે ઇશ્વરને આત્મનિવેદન કરે છે તેમને જ આ બળનો અનુભવ થઇ શકે છે. તેથી કોઇ વાચકે આ બળથી વંચિત ન રહેવું એટલું જ અહીં કહેવું છે.

નીચેના માર્ગો

પહેલાં મંત્રનું કહેવું એવું છે કે- જેમ બાણ દૂર ચાલ્યો જાય છે, તેમ રોગો નીચેના માર્ગે જલદી દૂર ચાલ્યા જાય, એટલે મનુષ્યની પાસે ન રહે નીચેના માર્ગથી (अघराङ) જવાનું તાત્પર્ય એ છે કે બધા રોગબીજો દૂર કરવાનો ઉત્તમ ઉપાય નીચેનો માર્ગ ખુલો રાખવો એ છે મૂત્રમાર્ગ, પૂરીષમાર્ગ (શૌચ થવાનો માર્ગ), પરસેવાનો માર્ગ (એટલે સંપૂર્ણ રૂંવાટાના છીદ્રોનો માર્ગ), નાકનો માર્ગ (જેમાંથી શ્લેષ્મા વડે મળ દૂર થાય છે) આ બધા માર્ગો પરમેશ્વર નિર્મિત છે, શરીરરૂપી મંદિરની આ બધી મોરીઓ છે, જેમાંથી મળ બહાર જાય છે આ માર્ગો પોતપોતાનું કાર્ય સારી પેઠે કરી રહ્યા છે કે નહિ તે વાચકો વિચારપૂર્વક જુવે. જો તે કરી રહ્યાં છે તો ઘણું સારૂ છે; પરંતુ જો તે

*

સારી રીતે કામ ન કરતા હોય તો તેમને ઠીક કાર્ય કરવા પ્રવૃત્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે, નહિ તો મૃત્યુનો ભેટો થશે

પાપાચાર અને દુષ્ટ વિચાર

બીજા મંત્રમાં ' अघशंस ' અને ' दुःशंस ' એટલે પાપાચરણ કરનારા અને દુષ્ટવિચાર કરનારા આ બે મૃત્યુના બારણે પહોંચાડનાર છે, એમ સ્પષ્ટ સૂચિત કર્યું છે તેથી માણસે પાપથી અને દુષ્ટવિચારથી બચીને રહેવું જોઈએ દુષ્ટવિચાર અને પાપાચરણ આ પરસ્પર સાથી છે પહેલાં મનમાં દુષ્ટવિચાર આવે છે અને પછી પાપનું આચરણ થાય છે તેથી માણસે ઘણી સાવધાની રાખી તેમનાથી બચીને રહેવું જોઈએ

માણસ જે પતિત થાય છે તે ' કૃતિ અને અનુકૃતિ ' વડે થાય છે મનુષ્ય પ્રથમ બીજાના દુષ્ટવિચારો સાંભળે છે અને તે વિચારોની અનુકૃતિ (અનુકરણ) કરે છે પહેલાં કેવળ અનુકરણ કરવાની ઇચ્છા થાય છે, પરંતુ અનુકરણ કરતાં કરતાં પછી તેવાજ વિચારો કરવા લાગે છે તેમજ પહેલાં પાપનું આચરણ જુએ છે અને પછી તેવું જ કરવા લાગે છે એમાં પહેલાં કેવળ અનુકરણની ઇચ્છા પ્રબળ રહે છે પણ પછી ટેવાઇ જવાથી તેજ સ્વભાવ બને છે માટે અનુકરણ કરવામાં પણ ઘણી સાવધાનતા રાખવી જોઈએ

સત્પુરુષોના સારા આચાર, વિચાર ઉચ્ચારની અનુકૃતિ અને કૃતિ કરવી યોગ્ય છે, તેથી મનુષ્યની ઉન્નતિ થાય છે માણસ સારી વાતોનું અનુકરણ કરતો નથી પરંતુ માણસને ખરાબ બાબતોનું અનુકરણ કરવું ગમે છે માટે વેદ ચેતવણી આપી છે કે જુઓ ! એવું ખરાબ બાબતોનું અનુકરણ કરશો તો મૃત્યુની ભીતિ છે સાવધાન રહો ' જો મનુષ્ય આ વિષે સાવધાન રહેશે તો મૃત્યુનું ભય દૂર થશે

કંજુસાઇ, દારિદ્ર્ય અને મૃત્યુ

મૃત્યુ, દરિદ્રતા અને કંજુસાઇ દૂર કરવાની સૂચના ત્રીજા મંત્રમાં છે કંજુસાઇથી દરિદ્રતા આવે છે, દરિદ્રતાથી મૃત્યુનું ભય હોય છે, આ એક બીજાના સાધક છે ઉદારતા, સંપન્નતા અને અખંડ જીવન આ માણસે પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ આજ અખંડ જીવન અમરપણું છે, જે બધાએ પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ

' જે કોઇ ઠેકાણે સાપ જેવો ભયાનક ખધાનો ' ક્રવ્યાદ પ્રેતદાહક અગ્નિ પહોંચી જાય તો એટલે જો કોઇ કુટુંબમાં મૃત્યુ થાય, તો ત્યાંથી તે મૃત્યુને સર્વ પ્રકારે દૂર કરવો, આ ચોથા મંત્રનો ઉપદેશ છે આ ઠેકાણે ' માષાજ્ય ' વિધિનો ઉલ્લેખ છે અડદનો રસ ઘી સાથે મેળવવાથી માષાજ્ય બને છે. ખાવાના આગલે દિવસે અડદ પાણીમાં ભીંજી રાખવા, તેમાં પાણી પુરતું નાખવું નવ ચાર કલાક બીજે દિવસે તેને ઉકાળી તેમનું પાણી લઇ તે ઘીમાં, મીઠું નાખી સેવન કરવું, આ બળવૃદ્ધિ કરનાર હોય છે તેમાં બીજી વસ્તુઓ પણ નાખી શકાય છે આ છે ' માષાજ્ય પેય ' આ સેવન કરવાથી દુબળો માણસ પણ બળવાન બની જાય છે તેની સંપૂર્ણ વિધિ કોઇ સારા વૈદ્ય પાસેથી ખોળી કઢાવવી જોઈએ, આ એક એવો વિષય છે કે જેથી અનેક માણસોને લાભ થઇ શકે છે આ પીણું ઘણું સરલ, મધુર અને ઘણું પૌષ્ટિક હોય છે જ્ઞાની વૈદ્યોએ તેની વધારે શોધ કરી, નિર્ણય કરી તે જાહેર કરવો

ઘરમાં કોઈ માણસનો મૃત્યુ થયા પછી ઘરમાં દુઃખના કારણે હવન બંધ રહે છે, પરંતુ અંતમાં શાંત કરી હવનાગ્નિ જલાવવો જોઈએ કારણ કે આજ હવનાગ્નિ આરોગ્યવર્ધક છે, આ પાંચમા મંત્રનો ઉપદેશ છે એટલે ખાનામાં માષાજ્ય બળે અને હવન માટે અગ્નિ પ્રદીપ્ત રહે તો મૃત્યુ દૂર થઇ શકે છે

છઠ્ઠા મંત્રમાં સો વર્ષના દીર્ઘજીવન માટે હવનાગ્નિ ઘરમાં સ્થાપિત કરવાનું વિધાન છે, તે પ્રત્યેક ગૃહસ્થ શ્રમાએ જોવા જેવું છે

પિતૃયજ્ઞ

કોઇના ઘરમાં મૃત્યુ થાય તો તે પ્રેતનો દહનસંસ્કાર (क्रव्यादाय दूरं दरामि) એટલે પિતૃયજ્ઞ કરવા માટે દૂર સ્થાન નક્કી કરવું જોઈએ ઘરના અથવા ગામના માનવોની વસ્તીની પાસે પ્રેતદહનસંસ્કાર ન કરવો જોઈએ કારણ એના દહનથી જે દુર્ગંધયુક્ત વિષમય વાયુ બહાર પ્રસરે છે, તે જીવિત મનુષ્યોમાં અનેક રોગ ઉત્પન્ન કરે છે માટે સાતમા અને આઠમા મંત્રમાં પ્રેતદહન વસ્તીથી દૂર જઇ કરવું એવો આદેશ આપ્યો છે

જે પ્રેતદહન કરે છે તે અગ્નિનું વૈદિક નામ છે ' क्रव्याद् ' એટલે માંસ ખાનારો અગ્નિ બીજો અગ્નિ છે ' जातवेदाः '

આ ઘરમાં પ્રદીપ્ત રહે છે, જેના હવન સાથે વેદારંભસંસ્કાર કરાય છે, આ અગ્નિ હવનીય વસ્તુઓ બધા દેવતાઓને પહોંચાડે છે અને હવન કરનારને આરોગ્ય આપે છે. બધા દોષો દૂર કરી બધાને આનંદ આપનારો આ અગ્નિ છે. જે પ્રેતદાહક અગ્નિ છે તે મરેલાને યમરાજના તાબામાં સોંપે છે અને હવનાગ્નિ દેવતાઓ જોડે સંબંધ જોડી દે છે. આ પ્રકારે આ બંને અગ્નિના કાર્યો છે. વાચકોએ તેનો વિચાર કરવો અને આરોગ્ય સંપન્નતા વડે તેનો લાભ લેવો.

આ જ વાત નવમા મંત્રમાં કહી છે. પ્રેતદાહક અગ્નિ અને ગાર્હપત્ય અગ્નિ એવા બે અગ્નિ છે. તેમનું ધ્યેય જુદું છે. પ્રેતદાહક અગ્નિ પ્રેતને બાળી મરેલાને પિતરોના સ્થાનમાં પહોંચાડે છે અને બીજો જે ગાર્હપત્ય અગ્નિ છે, તે અહીંના નિવાસીઓને આરોગ્ય આપે છે. માટે પ્રેતદાહક અગ્નિનું કાર્ય સતત ચાલતું રહેવું ન જોઇએ. દેવનાગ્નિ મનુષ્યના ઘરમાં દરરોજ પ્રદીપ્ત થવો જોઇએ. નવમા મંત્રનો પણ એજ ભાવ છે.

આ આશયને દસમા મંત્રમાં પ્રકટ કરતાં કહ્યું છે કે પ્રેતદાહક અગ્નિ ફરી ફરી અહીં ન આવે, તે પિતૃલોકમાં પ્રદીપ્ત થતો રહે. મનુષ્યના સ્થાનમાં તો આ જ જાતવેદ અગ્નિ પ્રદીપ્ત થવો જોઇએ. જાતવેદ અગ્નિનો માર્ગ દેવયાન છે અને પ્રેતદાહક અગ્નિનો માર્ગ પિતૃયાન છે.

હવન–અગ્નિ

અગિયારમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે શુદ્ધ, પવિત્ર અને નિર્મળ થઇ આ હવનાગ્નિને લોકો પ્રદીપ્ત કરે છે. આ હવનથી બધા દોષો દૂર થઇ જાય છે અને આ હવનાગ્નિ બધા પ્રકારની પવિત્રતા કરે છે, લોકોને આરોગ્ય આપે છે અને દીર્ઘાયુ કરે છે. વૈદિકધર્મીઓના ઘરનો આ અગ્નિ એક મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે, તેને કેન્દ્રમાં રાખી વૈદિકધર્મીઓના બધા સંસ્કાર થાય છે.

બારમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે આ હવનાગ્નિ (**एनसः मुच्यमानः**) પાપથી છોડાવે છે, દોષોને દૂર કરે છે, (**अशस्त्याः अमोक्**) અપ્રશસ્ત અવસ્થાને હટાવે છે અને બધા પ્રકારની (**आरुहत्**) ઉન્નતિ કરે છે. તેરમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે આ જ અગ્નિમાં અમે (**अस्मिन् अग्नौ रिपाणि मृजमहे**) સંપૂર્ણ દોષોનું હવન કરીએ છીએ, એટલે અમારા સંપૂર્ણ દોષ આ અગ્નિમાં હવન સામગ્રીનું હવન કરવાથી દૂર નાસી જશે અને અમે (**शुद्धाः पूताः**) બહારથી શુદ્ધ અને અંદરથી પવિત્ર બનીશું જેનો પરિણામ (**प्र न आयूंषि तारिषत्**) અમારા આયુની વૃદ્ધિ થશે, કારણ કે રોગ રહેવાથી જ શીઘ્ર મૃત્યુ થાય છે અને પવિત્રતા થવાથી જ મૃત્યુ દૂર થાય છે.

ચૌદમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે હવનાગ્નિ યક્ષ્મબીજોને દૂરમાં દૂર લઇ જાય છે, એટલે હવનકર્તાના ઘરમાં રોગબીજો રહેતાં નથી, તેથી તેને નિરોગિતા અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રકારે ઘોડા, ગાય, બાળકો, બકરાં-ઘેટાં વગેરેમાં જે રોગબીજો અને મૃત્યુનું ભય રહે છે તે બધું આ હવનાગ્નિ વડે દૂર કરી શકાય છે. આ આશય પંદર અને સોળમા મંત્રમાં છે.

સત્તરમા મંત્રમાં ફરી તેજ વિષય બીજે રીતે આવ્યો છે. જે અગ્નિમાં (**घृतस्तावः मृण्वा**) ઘીની શુદ્ધિકારક આહુતિઓ નંખાય છે, તે હવનાગ્નિની મદદથી (**रुह**) ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવી સંભવનીય છે અઢારમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે જ્યાં એવું હવન થાય છે, તે જ સ્વર્ગલોક છે. મનુષ્ય હવનથી જ આ ભૂમિને સ્વર્ગધામ બનાવી શકે છે.

સૂર્યપ્રકાશનું મહત્ત્વ

આરોગ્યની દૃષ્ટિએ સૂર્યપ્રકાશનું અત્યંત મહત્ત્વ છે. સૂર્યપ્રકાશથી જ સંપૂર્ણ આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. માટે વેદમાં (**ज्योक् च सूर्यं दृशे**) નિરંતર સૂરજનું દર્શન થતું રહે, એવી પ્રાર્થના આવે છે. સૂરજનું દર્શન કરવું એ મનુષ્ય માટે આલ્હાદક સ્થાન છે. પ્રત્યક્ષ સૂરજદર્શન કરવાથી આંખના રોગો દૂર થાય છે, યુક્તિથી સૂરજદર્શનનો અભ્યાસ વધારવાથી ચશ્મા પહેરવાનું કારણ રહેતું નથી. સંપૂર્ણ શરીરને સૂર્યાતપસ્થાનથી એટલે આખું શરીર સૂરજના કિરણોમાં તપાવવાથી સંપૂર્ણ શરીરનું તેજ વધી જાય છે, આરોગ્ય વધે છે અને રક્તસંચાર યથાયોગ્ય થઇ ઘણા રોગો દૂર થાય છે. સૂરજનો પ્રકાશ જ આરોગ્ય આપનારો છે.

શુદ્ધિનો ઉપાય

મંત્ર ૧૯ અને ૨૦ માં કેટલાક શુદ્ધિના ઉપાય બતાવ્યા છે. પણ (**शुद्धाः यज्ञियाः भवत**) શુદ્ધ અને પવિત્ર બનો એટલા સંકેતથી આ મંત્રો શુદ્ધિનાં બાબતમાં ઉપદેશ આપે છે એવું લાગે છે, પણ આ મંત્રોમાં શુદ્ધિના જે સાધનો વર્ણવ્યાં છે તે કયા છે અને તેમનો ઉપયોગ કેવો કરવો જોઇએ આ વાત ઘણીવાર વિચાર કર્યા છતાં હજુ સુધી અમારી

સમજમાં આવી નથી. આ મંત્રોમાં જે શુદ્ધિના સાધનો કહ્યાં છે તે (सीस) સીસું, (नड) નલ, (संकसुक) હવનીય અગ્નિ, (रामा:= असिक्नी अवी) કાળી ઘેટી, (उपवर्हण) ઓશીકું આ છે. એમાં હવનાગ્નિથી શુદ્ધતા થવાનું થોડું જ્ઞાન અમને મળે છે, પણ બીજા સાધનો વિષે અમને હજુ સુધી કંઇ ખબર પડી નથી. જે વાચકો શોધખોળનું કાર્ય કરતા હશે તેઓએ આ વિષયની શોધ અવશ્ય કરવી અને મળેલી માહિતી પ્રગટ કરવી. મનુષ્યો નિરોગી અને દીર્ઘજીવી થાય એ માટે આ શુદ્ધિઓની ખાસ આવશ્યકતા છે, તેથી આ વિષયનું ઘણું મહત્ત્વ છે. આ શબ્દોના એવાજ અર્થ છે કે બીજા કંઇ છે, તેની પણ શોધ થવી જરૂરી છે.

૧ अवि= અવિ શબ્દનો અર્થ ' कुलित्थ ' કુલથી છે. આ ચક્ષુષ્ય એટલે નેત્રરોગને દૂર કરનારી વનસ્પતિ છે, એવું રત્નમાલા નામક વૈદ્યક ગ્રંથમાં કહ્યું છે.

૨ नड= નલ, દેવનલ આ એક પ્રકારનું મોટું ઘાસ છે. એના ગુણ વૈદ્યકગ્રંથમાં એવા કહ્યા છે– (रुचिकरः) મોઢાનો સ્વાદ વધારનાર, (मधुरः) મીઠો, (रक्तपित्तघ्नः) રક્ત દોષ દૂર કરનારો, (दीपनः) ભૂખ પ્રદીપ્ત કરનારો, (बलद्) શક્તિ આપનારો, (वृष्यः) વીર્ય વધારનારો, (वीर्याधिका) વીર્ય અધિક કરનારો. (જુઓ રાજનિઘંટુ ૧૦ ૮)

૩ सीसा= સીસ, સીસું, શીશા, સીસક. એના ગુણો (मेहनाशनं) મેહરોગનો નાશ કરનારો, (नागशतसमबलं दधाति) સો હાથીઓ જેટલી શક્તિ આપનારો, (व्याधिं नाशयति) રોગો દૂર કરે છે, (जीवितं आतनोति) દીર્ઘજીવી બનાવે છે, (वह्निं प्रदीपयति) ભૂખને પ્રદીપ્ત કરે છે, (कामबलं करोति) કામનું બળ કરે છે, (मृत्युं च नाशयति) મૃત્યુને દૂર કરે છે, (वेदनाहरः) પીડા હરે છે, (रक्तरोधक) રક્તસ્રાવ બંધ કરે છે. કુષ્ઠ, ગુલ્મ, પાણ્ડુ, પ્રમેહ, અગ્નિમાંદ્ય, સૂજન, ભગંદર વગેરે રોગોને દૂર કરે છે. (ભાવ. પૂ. ૧ ભ. ધા વ. જુઓ.)

૪ रामा= એક ઔષધિ છે. જેના ગુણ રાજનિઘંટુ વ. ૪, ૧૦, ૧૨ અને ૧૩ માં આપ્યા છે.

૫ असिक्नी= એક ઔષધિ છે જે આંખો માટે લાભદાયક છે.

૬ शीर्षं (शीर्षक्ति)= અગુરવૃક્ષ, જેને બાળવાથી વાયુ શુદ્ધ થાય છે.

ઉપરના મંત્રોમાં આવેલા શુદ્ધિ સાધનોના આ વૈદ્યશાસ્ત્રીય અર્થ છે. તેમનો ઉપયોગ કેમ કરવો અને તેથી શુદ્ધિ કેવી રીતે કરવી જોઇએ તેનો નિશ્ચય સુવિજ્ઞ વૈદ્ય જ કરી શકે છે, આ કામ અજાણ્યાઓનું નથી, આ શોધખોળનો વિષય છે. શોધ કરનારાઓએ શોધ કરવી

એકત્રીસમા મંત્રમાં પ્રાર્થના છે કે આ પ્રકારે મૃત્યુ દૂર થાય અને આપણા ઘરના બાળકો હૃષ્ટપુષ્ટ, આનંદી અને ઉત્સાહી બને, એટલે કોઇ ન મરે. આ ઉપદેશ (चक्षुष्मते शृण्वते) જોનારા અને સાંભળનારાઓ માટે કર્યો છે, એટલે જે વિચારી જુએ છે અને સાંભળી સમજે છે તેના માટે આ બધું કહ્યું છે. જેઓ જોશે નહિ અથવા સાંભળશે નહિ તેમને કહેવાથી શો લાભ ?

નૃત્ય અને હાસ્ય

બાવીસમા મંત્રમાં કહ્યુ છે કે આ જે અમે લોકો અહીં જીવિત છીએ, તેમની ચારે તરફ (मृताः आववृत्रन्) મૃત જીવ છે, એટલે તે આ અંતરાળમાં ભ્રમણ કરે છે. અમારી ચારે તરફ તે આવતા હશે, પણ તેમનો સ્થૂલદેહ નષ્ટ થઇ જવાથી તેમને અમે જોઇ શકતા નથી. તે તો મરી ગએલા છે. જે જીવિત છે તેમને (नृतये हसाय) નાચવા અને હંસવા માટે, એટલે તેમની આનંદ પ્રસન્નતા માટે જ યત્ન કરવો જોઇએ.

મનુષ્યના આરોગ્ય માટે નૃત્ય અને હાસ્યની અત્યંત જરૂરી છે. હાસ્યથી મનની પ્રસન્નતા રહે છે અને શરીરના અવયવોમાં ઉત્સાહ વધે છે નાચ એક ઘણો સરસ વ્યાયામ છે અને આનંદની સાથે કરી શકાય છે, આર્યોએ નાચ શીખવો અને તેથી ઘણો લાભ મેળવવો. કાલમાં નાચને બદનામ કરવામાં આવે છે પણ નાચ કાંઇ ખરાબ નથી, નાચ કરનારાઓમાં કેટલાક લોકો ખરાબ હશે પણ તેથી કંઇ તે કલા ખરાબ થતી નથી, નાચ આરોગ્યવર્ધક હોવાથી ઘણો લાભકારી છે.

(सुवीरास· विदथं आवदेम) અમે ઉત્તમ વીર થઇએ અને શત્રુઓને દૂર કરવાનો જ વિચાર કરીએ. આ પ્રકારે તેઓ જે ક્ષેત્રના શત્રુઓ હશે તેમને દૂર કરવા જોઇએ. એવા બધા શત્રુ દૂર થઇ જાય તો પૂર્ણ આરોગ્ય, ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય, અતુલ આનંદ અને પૂર્ણ સુખ પ્રાપ્ત થશે, આજ

મનુષ્યનું સાધ્ય છે. જ્યાં સુધી કોઇ સ્થાન ઉપર શત્રુ રહેશે ત્યાં સુધી કોઇ પ્રકારનું સુખ પ્રાપ્ત થઇ શકશે નહિ. માટે શત્રુ સાથે એવો વર્તાવ કરવો જોઇએ કે તે દૂર થાય અને તેથી અમે સ્વાતંત્ર્ય રહીએ. આ જ (भद्रा देवहूतिः) કલ્યાણકારક પ્રાર્થના અમે કરીએ છીએ, એટલે દરેક મનુષ્યને યોગ્ય છે કે તે કલ્યાણમય પ્રાર્થના કરે અને પોતાનું કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરે.

મનુષ્યની આયુ મર્યાદા

તેવીસમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે મનુષ્યના (जीवेभ्य: परिधिः) જીવનની મર્યાદા, જીવોની આયુમર્યાદા. પ્રત્યેક યોનિમાં ઉત્પન્ન થનારા પ્રાણીઓની આયુમર્યાદા નિશ્ચિત છે. મનુષ્યની આયુષ્ય મર્યાદા (शतं शरदः) સો વરસની છે. આ નિશ્ચિત મર્યાદા છે એટલે સુનિયમોના પાલનથી આ વધી શકે છે અને અનિયમોનું અવલંબન કરવાથી ઘટી શકે છે. આ મનુષ્યના આધીન છે, મનુષ્ય ધારે તો યોગાદિ સાધનોના અનુષ્ઠાનથી પોતાની આયુમર્યાદા વધારી શકે છે, અથવા વ્યભિચારાદિ દ્વારા ઘટાડી શકે છે. આ પ્રકારે બંને વાતો સંભવનીય છે. માટે જ મંત્રમાં ઉપદેશ છે કે (मृत्युं अन्तर्दधतां) મૃત્યુને અંતર્હિત કરો, એટલે મૃત્યુને અવસર આપશો નહિ. તે છુપાઇને પડી રહે, તે ઉઠીને કોઇને પોતાના તાબે ન કરી શકે. તમે એવો વ્યવહાર કરો કે જેથી મૃત્યુ દૂર થઇ જાય.

ચોવીસમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે વૃદ્ધાવસ્થાનો સ્વીકાર કરી દીર્ઘજીવન (आरोहत आयुः) ધારણ કરો, એટલે અલ્પ જીવનમાં મરતા નહિ, બ્રહ્મચર્ય વગેરે સારા નિયમોનું પાલન કરતા રહી મૃત્યુને દૂર કરો. (यतमानाः यति स्थ) પોતે દીર્ઘજીવન માટે પ્રયત્ન કરતા સારા નિયમોમાં રહો, ધર્મનિયમોનું ઉલ્લંઘન કરશો નહિ. તેમ કરશો તો તમને (जीवनाय सर्वं आयुः नयतु) દીર્ઘજીવન માટે પૂર્ણ-જીવન સુધી જવાની સંભાવના છે.

અહીં દીર્ઘજીવન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે તેની ચાવી છે. પહેલો નિયમ 'सुजनिमा' શબ્દ વડે પ્રકટ થયો છે. સુજનિશાસ્ત્ર (યુજેનિક્સ) નું યથાયોગ્ય પાલન થવું જોઇએ. જનનશાસ્ત્રના નિયમ જાણી અને તેમનું યથાયોગ્ય પાલન કરી સંતાન ઉત્પન્ન કરવાં જોઇએ માતાપિતાઓ વૈષયિક અત્યાચારથી પોતાને દૂર રાખે, સુસંતાન નિર્માણ દ્વારા રાષ્ટ્રનું યશ દિગંત કરે, પોતાનું જે કર્તવ્ય છે તે જ મનમાં ધારણ કરે અને સુપ્રજા-જનન કરે. બીજો નિયમ 'सजोषाः' શબ્દ વડે પ્રગટ થયો છે. પ્રીતિ સાથે, ઉત્સાહ સાથે, જીવનના એક ભાવ સાથે સ્ત્રીપુરુષનો સંબંધ હોવો જોઇએ. તેજ પ્રમાણે રાષ્ટ્રમાં બધાનો પ્રેમ સંબંધ હોવો જોઇએ, બધાનું જીવન એક હોય અને બધા લોકો ઉત્સાહથી પોતાનું કર્તવ્ય સારી રીતે પાર પાડતા રહે. આ પરસ્પર વ્યવહારનો ઉપદેશ છે. ત્રીજો નિયમ 'त्वष्टा' શબ્દ વડે બતાવ્યો છે. ત્વષ્ટાનો અર્થ- કારીગર, કુશળ કર્મ કરનારો, કર્મમાં કુશળ. જે મનુષ્ય દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે, તે કોઇ કારીગરીમાં નિપુણ હોય. કારણ કે કારીગરીથી મનની તલ્લીનતા પ્રાપ્ત થાય છે અને તેજ કારણે જાગનિક દુઃખમાંથી મુક્તતા થાય છે અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે. દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે માણસે કેવો વર્તાવ કરવો જોઇએ, તેનો નિર્દેશ આ ત્રણ શબ્દો વડે અહીં આ મંત્રમાં આપ્યો છે. વાચકો તેનું ઉત્તમ મનન કરે અને યોગ્ય બોધ પ્રાપ્ત કરી તે પોતાના આચરણમાં ઢાળવાનો પ્રયત્ન કરે.

પચીસમા મંત્રમાં યથાક્રમ મનુષ્યને મૃત્યુ પ્રાપ્ત થાય એમ કહ્યું છે, એટલે વૃદ્ધ મનુષ્ય પહેલાં મરે પછી બીજા આયુના ક્રમે મરે વૃદ્ધોના પહેલાં તરુણ અથવા બાળક ન મરે. બધા લોકોનું યથાયોગ્ય જનન, પાલન અને પોષણ થતું રહે તો અકાળ મૃત્યુ દૂર થશે અને યથાક્રમ મૃત્યુ થશે.

નદીનો પ્રચંડ વેગ

પછીના (૨૬ અને ૨૭ મા) મંત્રોમાં સંસારરૂપી પ્રચંડ વેગવાળી મહાનદીનું ઉત્તમ કાવ્યમય વર્ણન કર્યું છે. આ મંત્રો બધાએ ધ્યાનમાં રાખવા જોઇએ. આ પ્રચંડ વેગવાળી નદી જ આપણે બધાએ પાર કરવાની છે. આ (अश्मन्वती) પત્થરોવાળી ભયાનક નદી છે. તેમાં ઠેકઠેકાણે પત્થર છે, તેથી રસ્તો સારી રીતે મળી શકતો નથી, ચાલવા જઇએ તો પત્થરની ઠોકર વાગે છે, ખાડામાં પડવાનો સંભવ છે. આ નદી (स्यंदते, रीयते) મોટા પ્રચંડ વેગથી ચાલી રહી છે, આ વેગના કારણે ચાલનારનો પગ પાર કરતી વેળા સ્થિર રહેતો નથી, અહીં ભીતિ છે, પણ પાર થયા વગર ચાલશે નહિ, પાર તો થવું જ જોઇએ. તેથી દરેકે પાર થવા માટે તૈયાર થવું જોઇએ.

કેવી રીતે પાર થવું? શું એકલો મનુષ્ય આ નદી પાર કરી

શકે છે ? કદી નહિ. આ નદી પાર થવા માટે કહ્યું છે કે (उत्तिष्ठत. संरमध्वं) ઉઠો, ભાઇઓ ! પોતાની વસ્તુઓ સંભાળો, પોતાનું જીવન સંભાળો, અસાવધનામાં સર્વસ્વનો નાશ થશે, ધ્યાનમાં રાખો, સમય ઘણો કઠણ છે, બધાએ મોટી સાવધાની ધારણ કરી તૈયાર થવુ જોઇએ (वीरयध्वं, प्रतरत) ભાઇઓ ! વીરતા ધારણ કરો, ડરવાથી કોઇ કાર્ય સિદ્ધ થશે નહિ. ભાઇઓ ! ડરશો તોય મરવાનું છે અને ન ડરશો તોય મરવાનું તો છે જ. પણ સંભાળી હળીમળી યુક્તિથી ઉપાય કરશો તો જ પાર થઇ શકશો. અહીં રહી રડતા–કૂટતા રહેશો તેથી કોઇ લાભ થશે નહિ. રોવું-કૂટવું-ડરવું બધું છોડી દો. (प्रतरत) તરવાનો પ્રયાસ કરો, મળીને તરવાનો પ્રયત્ન ઘણી સાવધાનીથી કરો, તો જ કંઇ બની શકશે, નહિ તો બીજો કઇ ઉપાય નથી.

પણ આપણી પાસે વ્યર્થ એવી ચીજોનો બોજો ઘણો હોય છે, આ બધો ભાર સાથે રાખશો તો નિશ્ચયથી વચ્ચેજ ડુબી મરશો. આ કામ વગરની વસ્તુઓ પોતાની પાસે શું કરવા રાખી છે ? (अत्र जहीत ये असन् दुरेवा अशिवाः) ભાઇઓ ! આમાંથી જે વસ્તુઓ નકામી છે, વ્યર્થ છે, જેમનો કંઇ ઉપયોગ નથી, તે ફેંકી દો, એટલો ભાર નદીની વચ્ચે સંભળી શકાશે નહિ. તેથી આ બીન જરૂરી વસ્તુઓ તમે અહીં જ છોડી દો. જે વસ્તુઓ એવી છે કે ફેંકી દેવાથી કોઇ નુકસાન નથી તેની અહીં જ ફેંકી દો, તેથી તમારી પાસેનો બોજો ઓછો થઇ જશે અને તમે સુખેથી પાર થઇ શકશો, માટે બીન જરૂરી વસ્તુઓનો લોભ છોડી દો.

જો અમે (उत्तरेम) નદી પાર કરીશું તો તે સામે કાંઠે, એક મોટું ક્ષેત્ર છે, ત્યાં જે જે જરૂરી વસ્તુઓ હશે તે લઇશું. તેની ચિંતા અહીં કરવાની શુ જરૂર છે ? ત્યાં પાર ઉતર્યા પછી (अनमीवान् शिवान् स्योनान् वाजान् अभि) નિરોગી, શુભ, સુખદાયક ભોગ અવસ્ય પ્રાપ્ત કરીશું, પણ આ બીન જરૂરી પદાર્થોનો ભાર સાથે રાખીશુ તો સામે કાંઠે પહોંચવુ અશક્ય છે.

અહીં કાવ્યમય ભાષામાં ઘણો જ મનોહર ઉપદેશ કર્યો છે. જે એનું મનન કરશે તે ઘણો જ બોધ પ્રાપ્ત કરી શકશે. દરેક સ્થાને કષ્ટમય સમય દૂર કરવા માટે આ ઉપદેશ અત્યંત ઉપયોગી છે. વાચકો તેનું મનન કરે અને આવશ્યક બોધ પ્રાપ્ત કરે અને તે પોતાના જીવનમાં પરિવર્તિત કરે.

સો વરસનું પૂર્ણ જીવન

અઠ્ઠાવીસમા મંત્રમાં (शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम) સો વરસ સુધી બધા બાલબચ્ચા સાથે અમે આનંદથી રહીશું, એમ કહ્યું છે. સો વરસની દીર્ઘ આયુ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકીશું ? અપમૃત્યુને કેમ કરી દૂર કરી કરીશું ? તેનું ઉત્તર એ છે કે (दुरिता पदानि अतिक्रामन्त.) પાપના સ્થાનોને ઓળંગી જવાથી આ બધું થશે, પાપના સ્થાનો અનેક છે, તેમની ગણત્રી થઇ શકતી નથી. પરંતુ જે પાપનું સ્થાન હશે, ત્યાં જવું નહિ, તેવા કાર્યમાં ભાગ લેવો નહિ અને પાપના રસ્તા ઉપર પગ મુકવો નહિ, આ એક જ ઉપાય છે. જેથી નિશ્ચયથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

પાપના રસ્તે ન જવાથી જ (शुद्धाः शुचयः पावकाः) શુદ્ધ, પવિત્ર અને પુનીત થવાનો સંભવ છે. શુદ્ધ અને પવિત્ર થવાથી જ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. તેની સાધના માટે (वर्चसे वैश्वदेवीं आरमध्वं) બધા દેવતાઓને પોતાની અંદર ધારણ કરવા જોઇએ, પ્રાર્થના કરવી જોઇએ. બધા દેવતાઓ તો આપણા શરીરમાં છે જ. તેમને જાણી તેમનુ યથાયોગ્ય સ્વાગત કરવું જોઇએ બધા દેવતાઓનો નિવાસ વેદ મંત્રોમાં પણ છે. તે દૈવી વાણીને ધારણ કરવાથી મનુષ્ય પવિત્ર અને શુદ્ધ થઇ શકે છે.

જો ઉન્નતિની સાધના કરવાની ઇચ્છા હોય તો ૨૯ મા મંત્રમાં કહ્યુ છે તે મુજબ (अवरान् अतिक्रामन्तः) નીચ માર્ગોનું આક્રમણ ન કરવુ જોઇએ. કદિ નીચ રસ્તે એક ડગલું પણ ન ભરવું. આ માટે ઘણો દૃઢ નિશ્ચય જરૂરી છે. કારણ કે નીચ માર્ગે જવું બહુ જ સહેલું છે ઉચ્ચ માર્ગે ચઢવુ ઘણા પ્રયાસથી સાધ્ય થનારી વાત છે. (उदीचीनैः पथिभिः) ઉચ્ચસ્થાનના માર્ગોથી જવું જોઇએ. ત્યારે જ ઉન્નતિ થાય છે. (ऋषयः परेताः) આજ પ્રકારે પોતાની ઉન્નતિ કરતા ઋષિલોકો ઉચ્ચ ધામમાં પહોંચી ગયા છે તેમણે મહાન્ પ્રયત્ન કરી ત્રણ ત્રણ વાર અને સાત સાત વાર તપ (त्रिः सप्तकृत्वः) કરી પોતાની ઉન્નતિનુ સાધન કર્યું. આ સાધનાથી (मृत्युं प्रत्यौहन्) તેઓ મૃત્યુને દૂર કરવા સમર્થ થયા. આજ માર્ગ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનો છે. તેથી વાચક પોતે પોતાને આ માર્ગે લઇ જાય અને નિશ્ચયપૂર્વક ઉન્નતિને પ્રાપ્ત કરે.

(मृत्योः पद योपयन्तः) આપણા માથા ઉપર જે

મૃત્યુનો પગ છે, તેને પોતાના પ્રયત્નો વડે દૂર કરો. તમે પ્રયત્ન કરશો તો આ પગ દૂર થઈ શકે છે, તમે પ્રયત્ન ન કરો તો તે પગની નીચે તમારું આયુ દબાઈ જશે તેથી અપમૃત્યુ દૂર કરવા માટે તમારે દરરોજ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. (द्राघीयं आयु प्रतरं दधानाः) આ સો વરસનું પૂર્ણ જીવન વધુ દીર્ઘ બનાવો ધારણ કરો. પહેલી તમારી સો વરસની આયુ છે, આ તો સ્વાભાવિક મર્યાદા છે. તે મૂળ ધનની વૃદ્ધિ કરવી તમારા આધીન છે, તમારા પ્રયત્નથી જ આ જીવનરૂપી ધનની વૃદ્ધિ થશે. (आसीनाः मृत्युं नुदत) આસનાદિ યોગસાધન તત્પરતા સાથે કરતા તમે બધા અપમૃત્યુને દૂર કરો. યમનિયમ, આસન, પ્રાણાયામ વગેરે યોગસાધનો કરવાથી શરીરસ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ પ્રાપ્ત થાય છે, ધ્યાન ધારણાથી ઉત્તમ માનસિકસ્વાસ્થ્ય મળે છે, આ પ્રકારે માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થવાથી મનુષ્યની આયુ વધે છે. મનુષ્ય આ રીતે જીવીત રહે તો જ તે (विदथ आवदम) જ્ઞાન વધારવાનો વિચાર કરી શકે છે.

૩૧ મા મંત્રમાં કહ્યુ છે કે 'સ્ત્રીઓ વિધવા ન થાય' એટલે તેમના પતિ અલ્પ આયુમાં મરી ન જાય સ્ત્રીઓ સૌભાગ્યથી યુક્ત થાય અને (अञ्जनेन) આંખમાં કાજળ-અંજન લગાવી, તેલ વગેરે માથામાં લગાવી, ઘરેણાં ધારણ કરી સુંદર રહે, આ ઘરનાં ભૂષણો છે. આ દેવીઓ છે તેથી તેમની પૂજા ઘરે ઘરે થતી રહે સ્ત્રીઓ કોઈ પણ ઘરમાં (अनू-अश्रवः) ન રડતી રહે, તે આનંદમાં પ્રસન્નચિત્ત રહે, તેમજ તે (अनू-अमीवाः) નિરોગી રહે અને (सु-रत्नाः) ઉત્તમ રત્નોના આભૂષણો ધારણ કરી પોતાનું સૌંદર્ય વધારતી રહે, એટલે ઘરમાં સ્ત્રીઓ ઉદાસ ન રહેવી જોઈએ. એવી સ્ત્રીઓ પતિની સાથે આનંદ પ્રસન્નતાપૂર્વક ગૃહસ્થધર્મનું પાલન કરે.

ઘરમાં રહેનારા બધા લોકો હવન કરતા રહે, પ્રતિદિન આનંદ પ્રસન્ન થઈ હવન કરે. આ હવનથી પિતરોને સ્વધાશક્તિ મળશે અને જીવિત મનુષ્યોને દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત થશે. (મં. ૩૨)

૩૩ મા મંત્રમા એટલુ જ કહ્યુ છે કે હવનાગ્નિ સાથે કોઈ દ્વેષભાવ અથવા વિરૂદ્ધ ભાવ ન રાખે, બધા લોકો આદર સાથે હવન કરે. ૩૪ થી ૩૬ સુધીના ત્રણ મંત્રમાં કહ્યુ છે કે પ્રેતદાહક અગ્નિ એકસરખો બળતો ન રહે, તે માટે પ્રયત્ન કરવા જોઈએ, એટલે માણસે પોતાના દીર્ઘજીવન માટે પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. દરેક માણસની ફરજ છે કે તે (पितृभ्यः) પોતાના પિતરોના માટે, (ब्रह्मभ्यः) જ્ઞાની વિદ્વાનો માટે અને (आत्मने) પોતાના માટે જે હિતકારક હોય તેજ કરે. તેમનું અહિત કદિ ન કરે.

પછીના ત્રણ મંત્રમા પણ તેજ ક્રવ્યાદ્ અગ્નિની વાત કહી છે. જેમના ઘરમા મૃત્યુ થાય છે, તે ઘર (अ-यज्ञियाः) અપવિત્ર હોય છે, (हतवर्चाः) નિસ્તેજ અને શોભારહિત બને છે. ખેતી, ગાયો, ઘોડાઓ અને ધન વગરનું બને છે. (प्राप्ता गृहाः) તે ઘર પીડાયુક્ત થાય છે, તેમાં રહેનારા બધા લોકો ક્લેશયુક્ત થાય છે, ત્યાં કોઈ માણસ આનંદ પ્રસન્ન રહેતો નથી. જ્યાં પુરુષનો મૃત્યુ થાય છે ત્યાં સ્ત્રી વિધવા થાય છે અને તે ઘર સુખદાયક રહેતું નથી. તેથી દરેકે દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ૩૧ મો મંત્ર આ મંત્રો સાથે વિચારમા લેતાં જણાય છે કે વિધવા સ્ત્રીઓ આંખમાં અંજન કરતી નથી, માથે તેલ ચોપડતી નથી, સારા કપડા પહેરતી નથી, આભૂષણો પહેરતી નથી, તે કાયમ રડતી રહે છે, આંસુ સારતી રહે છે અને દુઃખના કારણે કૃશ અને રોગી પણ થાય છે.

પછી ૪૦ મા મંત્રમાં કહ્યુ છે કે જે (रिप्रं) પાપ અને (शमलं) દોષ મનુષ્ય કરે છે, જે (दुष्कृतं) કુકર્મ મનુષ્ય કરે છે, તેની શુદ્ધિ પાણીથી થશે. જલપ્રયોગ શુદ્ધતા કરનારો છે, બધા રોગબીજો જલના પ્રયોગથી દૂર થાય છે; શરીર નિર્મલ થવાથી દીર્ઘજીવી બને છે. ૪૧ મા મંત્રમાં પર્વત શિખર ઉપર (पर्वतस्य अधिपृष्ठे) વાસતવ્ય કરવાથી ઘણુ લાભ થાય છે એવું કહ્યું છે પર્વતના શિખર ઉપર હવા શુદ્ધ હોય છે, તેના સેવનથી મનુષ્ય નિરોગી બને છે, આ અનુભવની વાત છે. અહીં ' पर्वत ' ને ' वृषभ ' કહ્યુ છે, અહીં વૃષભનો અર્થ છે બળ વધારનારો. પર્વત શિખર ઉપરનો શુદ્ધ વાયુ બળ વધારનારો હોય છે. વાયુ પ્રાણનું રૂપ ધારણ કરે છે અને મનુષ્યમાં જીવનશક્તિ વધારે છે. અહીં પર્વત ઉપરથી (नद्यः सरितः) નવા પાણીના ઝરણાં નિકળે છે. તેમનું પાણી પણ આરોગ્યવર્ધક હોય છે. વ્યાયામ, શુદ્ધ વાયુ, ઉત્તમ જળ અને પરિશુદ્ધ વાયુમંડળ એટલી બાબતો પર્વત શિખર ઉપર હોય છે, તેથી પર્વત શિખર દીર્ઘજીવન આપનારું હોય છે. વાચકો પોતાના

પ્રદેશમાં એવા ઉત્તમ આરોગ્યસંપન્ન પર્વત શિખરો કયા છે તે જુએ, ત્યાં જાય અને ત્યાંની શુદ્ધ હવાથી અધિકમાં અધિક લાભ મેળવે.

મંત્ર ૪૨ અને ૪૩ માં 'क्रव्याद्' અગ્નિને દૂર રાખવાનું વિધાન છે ક્રવ્યાદ્ અગ્નિને દૂર કરવો તેનો જ અર્થ મૃત્યુને દૂર કરવો છે. ગૃહસ્થધર્મી લોકો ઘરે ઘરે અગ્નિ પ્રજ્વલીત કરી હવન કરે હવે પછીના ત્રણ મંત્રોમાં મુખ્યતા એ કહ્યું છે કે આ હવનથી મનુષ્યને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે, જે મર્યા છે તે પિતૃલોકોમાં જાય છે અને જે જીવિત છે તેમને કલ્યાણ, ધન, યશ અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે, બધા શત્રુઓ દૂર થઇ જાય અને જનતાને સુખ અને શાંતિ મળે.

૪૩ થી ૪૯ સુધીના મંત્રોમાં કહ્યું છે કે ગૃહસ્થધર્મીઓએ પોતાનાં ઘરમાં હવનાગ્નિ પ્રગટાવવો આ અગ્નિ તેમને શુભ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી આપશે. ગૃહસ્થધર્મીઓએ યજ્ઞરૂપ નૌકાથી પોતાના દુઃખો દૂર કરવાં, સરજના પ્રકાશનો લાભ ઉઠાવવો, પોતાનાં વ્યાધિ અને રોગો દૂર કરવા અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી આનંદ સાથે દીર્ઘજીવનનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવો.

જે લોકો પાપમાં પોતાનું જીવન પસાર કરે છે, તે અપમૃત્યુનું દુઃખ ભોગવે છે. તેથી માણસે પાપ ન કરવાં, હંમેશા પુણ્યમાર્ગમાં ધ્યાન પરોવવું. આ આશય ૫૦ મા મંત્રનો છે. ૫૧ મા મંત્રમાં કહ્યું છે કે જે શ્રદ્ધાહીન, ધનલોભી, માંસભક્ષી લોકો છે અને જે બીજાઓના માથે ચઢી તેમને ખાય છે, લૂંટે છે અથવા તેમને દુઃખ દે છે, તે હંમેશા પાપી થાય છે, તેમનાં પાપો અગણિત હોય છે અને તે કારણે તેઓ બહુજ દુઃખી રહે છે. તેથી જ માણસે પાપથી બચવું જેથી સુખી થવાય. બાવનમા મંત્રમાં કહ્યું છે કે જે વારંવાર પાપ માર્ગે ચાલે છે, તેને દુઃખ ભોગવું જ પડે છે. તેથી દુઃખ અને મૃત્યુથી બચવાનો એક માત્ર ઉપાય એજ છે કે પાપથી બચીને રહેવું, કેવળ પાપથી બચવાથી જ દુઃખથી અને અપમૃત્યુથી બચવું સંભવનીય છે.

ત્રેપન મા મંત્રમાં કહ્યું છે કે (कृष्णा आविः) કાળી પીળી અથવા કુલથી, (सीसं) સીસું, (चन्द्रं) સોનું, (मापाः पिष्टा-) દળેલા અડદ આ બધું આરોગ્યનું સાધન છે. વૈદ્ય લોકોએ આ શબ્દનો વિચાર કરવો અને આ વસ્તુઓથી આરોગ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે તે નક્કી કરવું. આ મંત્ર ઘણો મહત્ત્વનો અને શોધખોળનો વિષય છે. પછી ૫૪ મા મંત્રમાં પણ (इषीका) ઇષિકા, મુંજ, (तिलपिंज) તલના ડીંચા, નડ વગેરે શબ્દો વડે કંઇક મહત્ત્વનો પ્રયોગ કહ્યો છે. તે પણ શોધખોળ કરવા જેવો છે, તે વિચાર સુવિજ્ઞ વૈદ્યો કરે. આ પદાર્થોનો વિચાર છે અને આરોગ્યનો તેની જોડે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે, તેથી તેના વિષે સારા વૈદ્યો દ્વારા નિર્ણય અને નિશ્ચિતિ થવી જોઇએ.

પંચાવન મા મંત્રમાં કહ્યું છે કે સૂર્યદર્શન માણસે આદરપૂર્વક કરવું. આ તો આરોગ્યનું એક સાધન અપૂર્વતા સાથે મનુષ્યની પાસે આવ્યું છે, મનુષ્ય તેનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરે અને લાભ ઉઠાવે જે માણસો મરી ગયા છે તે પિતૃલોકના માર્ગના મુસાફીર બન્યા છે, પણ જે જીવિત છે તેમણે અહીં રહી એવાં કાર્યો કરવાં જોઇએ કે જેથી તેમને દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત થાય.

આ પ્રકારે આ સૂક્તમાં કેવળ પ્રાર્થનાઓજ છે, પણ તેમાં ઘણો બોધપ્રદ ઉપદેશ આપ્યો છે. જે લોકો એનું મનન કરશે અને આવશ્યક બાબતો પોતાના આચરણમાં લાવશે, તેઓ ઘણો લાભ પ્રાપ્ત કરશે અને આલોકમાં તથા પરલોકમાં સુખના ભાગીદાર થશે

યક્ષ્મ-ચિકિત્સા

કાંડ ૬, સૂક્ત ૮૫

(ઋષિઃ- અથર્વા । દેવતા- વનસ્પતિઃ ।)

वरणो वारयाता अयं देवो वनस्पतिः । यक्ष्मो यो अस्मिन्नाविष्टस्तमु देवा अवीवरन् ॥ १ ॥
इन्द्रस्य वर्चसा वयं मित्रस्य वरुणस्य च । देवानां सर्वेषां वाचा यक्ष्मं ते वारयामहे ॥ २ ॥
यथा वृत्र इमा आपस्तस्तम्भ विश्वधा यतीः । एवा ते अग्निना यक्ष्मं वैश्वानरेण वारये ॥ ३ ॥

અર્થ— (अयं देवः वरणः वनस्पतिः) આ દિવ્ય વરણ નામની ઔષધિ (वारयातै) રોગનિવારણ કરે છે. (अस्मिन् यः यक्ष्मः आविष्टः) આમાં જે રોગ ઘુસેલો છે, (तं उ देवाः अवीवरन्) તેનું દેવોએ નિવારણ કર્યું. [૧]

ઇન્દ્ર, મિત્ર, વરુણ એમના વચનથી તેમજ (सर्वेषां देवानां वाचा) બધા દેવોની વાણીથી, (ते यक्ष्मं वारयामहे) તારો યક્ષ્મરોગ દૂર કરીએ છીએ. [૨]

(यथा वृत्रः) જેમ વૃત્ર (विश्वधा यतीः आपः तस्तम्भ) ચારે તરફ વહેનારા પાણીના પ્રવાહોને રોકી રાખે છે, (एवा) તેજ પ્રકારે (ते यक्ष्मं) તારા રોગને (वैश्वानरेण अग्निना वारये) વૈશ્વાનર અગ્નિ વડે નિવારણ કરીએ છીએ. [૩]

ભાવાર્થ— વરણવૃક્ષનો ઉપયોગ કરવાથી યક્ષ્મરોગ દૂર થાય છે. (૧-૩)

વરુણ વૃક્ષ

વેદમાં જેનું નામ ' वरण ' છે તેજ વૃક્ષને સંસ્કૃત ભાષામાં ' वरुण ' કહે છે. વરુણવૃક્ષની ઔષધિથી યક્ષ્મરોગ દૂર થાય છે. તેને ગુજરાતીમાં ' વિલિ ' વૃક્ષ કહે છે તેના ગુણ આ છે—

कटुः उष्णः रक्तदोषघ्नः शिरोवातहरः स्निग्धः आग्नेयः विद्रधिवातघ्नश्च ॥ (રા. નિ. વ ૯)
वरुणः पित्तलो भेदी श्लेष्मकृच्छ्राश्ममारुतान् ।
निहन्ति गुल्मवातास्रक्रिमींश्चोष्णाग्निदीपनम् ॥
कषायो मधुरस्तिक्तः कटुको रूक्षको लघुः ॥ ભા० ॥

' આ વરુણ ઔષધિ રક્તદોષ દૂર કરનારી, માથામાંનો વાત દોષ દૂર કરનારી, છે. કટુ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ તેમજ આગ્નેય ગુણયુક્ત છે. શ્લેષ્મા, મૂત્રદોષ, વાતદોષ, ગુલ્મ, વાતરક્ત, કૃમિદોષ આ રોગોને દૂર કરે છે. '

વરુણ ઔષધિના આ ગુણો છે. તેનું નામ ' आग्नेय ' ઉપર આપ્યું છે ત્રીજા મંત્રમાં એમ કહ્યું છે કે—

। वैश्वानरेण अग्निना यक्ष्मं वारये । (મં. ૩)

અહીં અગ્નિ પદનો અર્થ ' વરુણ ' વૃક્ષ કરવો યોગ્ય છે, એટલે આ મંત્રનો અર્થ ' વરુણ વૃક્ષના પ્રયોગથી યક્ષ્મરોગ દૂર કરું છું ' એવો કરવો જોઈએ. આ ઔષધિ પ્રયોગનો વિચાર વૈદ્યોએ કરવો જોઈએ.

યક્ષ્મ–નાશન

કાંડ ૨, સૂક્ત ૩૩

(ऋषि- ब्रह्मा । देवता- यक्ष्मविबर्हणं, चन्द्रमाः, आयुष्यम् ।)

अक्षीभ्यां ते नासिकाभ्यां कर्णाभ्यां छुबुकादधि ।
यक्ष्मं शीर्षण्यं मस्तिष्काज्जिह्वाया वि वृहामि ते ॥ १ ॥
ग्रीवाभ्यस्त उष्णिहाभ्यः कीकसाभ्यो अनूक्यात् ।
यक्ष्मं दोषण्य१मंसाभ्यां बाहुभ्यां वि वृहामि ते ॥ २ ॥
हृदयात्ते परि क्लोम्नो हलीक्ष्णात्पार्श्वाभ्याम् ।
यक्ष्मं मतस्नाभ्यां प्लीह्नो यक्नस्ते वि वृहामसि ॥ ३ ॥
आन्त्रेभ्यस्ते गुदाभ्यो वनिष्ठोरुदरादधि । यक्ष्मं कुक्षिभ्यां प्लाशेर्नाभ्या वि वृहामि ते ॥ ४ ॥
ऊरुभ्यां ते अष्ठीवद्भ्यां पार्ष्णिभ्यां प्रपदाभ्याम् ।
यक्ष्मं भसद्य१ं श्रोणिभ्यां भासदं भंससो वि वृहामि ते ॥ ५ ॥
अस्थिभ्यस्ते मज्जभ्यः स्नावभ्यो धमनिभ्यः ।
यक्ष्मं पाणिभ्यामङ्गुलिभ्यो नखेभ्यो वि वृहामि ते ॥ ६ ॥

અર્થ— (ते अक्षीभ्यां नासिकाभ्यां) તારી આંખોમાંથી અને બને નસકોરામાંથી, (कर्णाभ्यां छुबुकात् अधि) કાનોમાંથી અને દાઢીમાંથી, (ते मस्तिष्कात् जिह्वायाः) તારા મસ્તક તેમજ જીભમાંથી (शीर्षण्यं यक्ष्मं वि वृहामि) મસ્તક સબંધી રોગોને હટાવું છું [૧]

(ते ग्रीवाभ्यः उष्णिहाभ्यः) તારા ગળામાંથી તેમજ ગુદાની નાડીમાંથી, (कीकसाभ्यः अनूक्यात्) ગળાના હાડકામાંથી અને પૃષ્ઠવંશમાંથી અને (ते अंसाभ्यां ते बाहुभ्यां) તારા ખભાઓથી અને હાથોમાંથી (दोषण्यं यक्ष्मं वि वृहामि) ભુજદંડના રોગોને હટાવું છું [૨]

(ते हृदयात् क्लोम्नः हलीक्ष्णात्) તારા હૃદયમાંથી, ફેફસામાંથી અને પિત્તાશયમાંથી (पार्श्वाभ्यां परि) બને કાંખોમાંથી, (ते मतस्नाभ्यां) તારા ગુરદાઓથી, (प्लीह्नः यक्नः) પાણ્યરી અને કલેજામાંથી (यक्ष्मं वि वृहामि) રોગોને દૂર કરૂં છું [૩]

(ते आन्त्रेभ्यः गुदाभ्यः) તારા આંતરડામાંથી અને ગુદામાંથી (वनिष्ठोः उदरात् अधि) મળસ્થાન અને પેટમાંથી (ते कुक्षिभ्यां प्लाशेः नाभ्याः) તારી કાંખોમાંથી, પેટની હોજરીમાંથી અને ડુંટીમાંથી (यक्ष्मं वि वृहामि) રોગને હટાવું છું [૪]

(ते ऊरुभ्यां अष्ठीवद्भ्यां) તારી જાંઘો અને ઢીંચણોમાંથી (पार्ष्णिभ्यां प्रपदाभ्यां) એડીઓ અને પગોમાંથી, (ते श्रोणिभ्यां) તારા ઢેકામાંથી (भससः भसद्यं भासदं) ગુહ્યસ્થાનમાંથી, કેડ સબંધી ગુહ્ય (यक्ष्मं वि वृहामि) રોગને હું હટાવું છું [૫]

(ते अस्थिभ्यः मज्जभ्यः) તારા હાડકાંઓ અને મજ્જામાંથી, (स्नावभ्यः धमनिभ्यः) સ્નાયુઓ અને નાડીઓ-માંથી (ते पाणिभ्यां अङ्गुलिभ्यः नखेभ्यः) તારા હાથ આંગળીઓ અને નખોમાંથી (यक्ष्मं वि वृहामि) રોગોને દૂર કરું છું [૬]

अङ्गेअङ्गे लोम्निलोम्नि यस्ते पर्वणिपर्वणि ।
यक्ष्मं त्वचस्यं ते वयं कश्यपस्य विबर्हेण विष्वञ्चं वि वृहामसि ॥ ७ ॥

અર્થ— (यः ते) જે તારા (अंगे अंगे लोम्नि लोम्नि पर्वणि पर्वणि) પ્રત્યેક અંગ-પ્રત્યંગોમાં, વાળ અને સાંધાઓમાં (ते त्वचस्यं विष्वञ्चं यक्ष्म) તારી ચામડી સંબંધી પ્રસરનાર ક્ષય રોગને (कश्यपस्य विबर्हेण) કશ્યપના ઉપાયથી (वयं वि वृहामसि) અમે દૂર કરીએ છીએ. [૭]

ભાવાર્થ— આંખ, નાક, કાન, બાહુ વગેરે સ્થૂલ શરીરના મોટા અવયવોમાંથી હૃદય, પ્લીહા, યકૃત વગેરે આંતરિક અવયવોથી, અસ્થિ, મજ્જા વગેરે ધાતુઓથી અથવા જ્યાં જ્યાં રોગ હશે ત્યાંથી કશ્યપની વિદ્યાથી અમે તે બધા જ રોગોને દૂર કરીએ છીએ (૧–૭)

કશ્યપ-વિબર્હણ

હવે પછીના સૂક્તોમાં અત્રિ, કણ્વ, જમદગ્નિ અને અગસ્ત્ય નામની રોગદૂરીકરણ વિદ્યા આવનાર છે, તે પ્રકારની જ કશ્યપ-વિબર્હણ નામક વિદ્યાનો ઉલ્લેખ આ સૂક્તમાં આવ્યો છે. શોધ કરનારાઓએ આ વિદ્યા સાથે તે વિદ્યાઓની પણ શોધ કરવી. હાલ તો વિદ્યાઓ અજ્ઞાત જ છે.

કફક્ષયની ચિકિત્સા

કાંડ ૬, સૂકત ૧૨૭

(ऋषिः- भृग्वङ्गिराः । देवताः- वनस्पतिः, यक्ष्मनाशनम् ।)

विद्रधस्य बलासस्य लोहितस्य वनस्पते । विसल्पकस्योषधे मोच्छिषः पिशितं चन ॥ १ ॥
यौ ते बलास तिष्ठतः कक्षे मुष्कावपश्रितौ । वेदाहं तस्य भेषजं चीपुद्रुरभिचक्षणम् ॥ २ ॥
यो अङ्ग्यो यः कर्ण्यो यो अक्ष्योर्विसल्पकः । वि वृहामो विसल्पकं विद्रधं हृदयामयम्
परा तमज्ञातं यक्ष्ममधराञ्चं सुवामसि ॥ ३ ॥

અર્થ— હે (वनस्पते) ઔષધ ! (बलासस्य विद्रधस्य) કફક્ષય, ગોડ, ફોલ્લાં, (लोहितस्य विसल्पकस्य) લોહી પડવું અને વિસર્પ એટલે ચામડીના વિકારનું (पिशितं मा चन उच्छिषः) માંસ જરા પણ શિલ્લક રહે નહિ. [૧]

હે (बलास) કફ રોગ ! (ते यौ मुष्कौ कक्षे अपश्रितौ) તારા કારણે જે બે ગાંઠો કાંખમાં નિકળી છે, (तस्यः भेषजं अहं वेद) તેની દવા હું જાણું છું. તેનો (अभि चक्षणं चीपुद्रुः) ઇલાજ ચીપુદ્રુ ઔષધિ છે. [૨]

(यः अंग्यः) જે અંગોમાં, (य. कर्ण्यः) જે કાનોમાં, (यः अक्ष्योः) જે આંખોમાં (यः विसल्पकः) જે વિસર્પ રોગ છે, (विसल्पकं विद्रधं हृदयामयं) તે વિસર્પ, ફોલ્લાંઓ અને હૃદયરોગનો (विवृहामः) નાશ કરીએ છીએ. (तं अज्ञातं यक्ष्म) તે અજ્ઞાત યક્ષ્મરોગને (अधराञ्चं परा सुवामसि) નીચેની ગતિથી દૂર કરીએ છીએ. [૩]

ભાવાર્થ— ખાસી, કફક્ષય, ગોડ,ફોલ્લાં અને ચામડી ઉપર વધનારો વિસર્પ રોગ, ખાસીમાથી લોહી પડવું અને માંસમાં દોષ ઉત્પન્ન થવો આ બધું ચીપુદ્રુ નામની ઔષધિથી દૂર થાય છે કોઇ રોગના કારણે ગાંઠો આવે છે તેનો ઇલાજ પણ ચીપુદ્રુ ઔષધિ છે (૧–૨)

જે અંગોમાં, કાનોમાં, આંખોમાં, હૃદયમાં, રક્તમાં અથવા માંસમા રોગ થાય છે, જે વિસર્પ રોગ છે અને ગોડ તથા ફોલ્લાના રોગ છે, અથવા આ પ્રકારના અજ્ઞાત રોગ છે, તેને આ ઔષધિ વડે અમે નીચેની ગતિથી દૂર કરીએ છીએ. (૩)

' ચીપુદ્રુ ' એક ઔષધિ છે આ નામ ફક્ત વેદોમાં છે અન્ય ગ્રંથોમાં મળતું નથી. આ સૂક્તમાં તેનું પૂર્ણ વર્ણન છે, પણ તે વનસ્પતિ આજ સુધી અજ્ઞાત છે તે કારણે આ વિષયમાં વધારે લખવું અસંભવ છે, આ ઔષધિની શોધ થવી જોઈએ તેનું બીજું કોઈ નામ આયુર્વેદગ્રંથોમાં હોય તો તેની પણ માહિતી મેળવવી જોઈએ

ક્ષયરોગ–નિવારણ

કાંડ ૬, સૂક્ત ૨૦

(ऋषि- भृग्वङ्गिराः । देवता- यक्ष्मनाशनम् ।)

अग्नेरिवास्य दहत एति शुष्मिण उतेव मत्तो विलपन्नपायति ।
अन्यमस्मदिच्छतु कं चिदव्रतस्तपुर्वधाय नमो अस्तु तक्मने ॥ १ ॥
नमो रुद्राय नमो अस्तु तक्मने नमो राज्ञे वरुणाय त्विषीमते ।
नमो दिवे नमः पृथिव्यै नम ओषधीभ्यः ॥ २ ॥
अयं यो अभिशोचयिष्णुर्विश्वा रूपाणि हरिता कृणोषि ।
तस्मै तेऽरुणाय बभ्रवे नमः कृणोमि वन्याय तक्मने ॥ ३ ॥

અર્થ— (दहतः शुष्मिण अस्य अग्ने इव) બાળનારા બલવાન્ અગ્નિના તાપ જેવો આ જ્વર (एति) વ્યાપે છે (उत मत्त इव विलपन् अपायति) અને ઉન્મત્તની જેમ બબડતો ચાલ્યો જાય છે (अव्रत अस्मत् अन्य कं चित् इच्छतु) આ અનિયમવાળા મનુષ્યને આવનારો તાવ અમારાથી ભિન્ન કોઈ બીજા મનુષ્યને શોધી લે. (तपुः-वधाय तक्मने नमो अस्तु) તપાવીને વધ કરનારા આ જ્વરને નમન હો [૧]

રુદ્ર, (तक्मने) જ્વર, (त्विषीमते) તેજસ્વી રાજા વરુણ (दिवे पृथिव्यै ओषधिभ्य नमः) દ્યુલોક, ભૂલોક અને ઔષધિઓ એ બધાને નમસ્કાર હો [૨]

(अयं यः अभिशोचयिष्णु) આ જે શોક વધારનારો છે, (विश्वा रूपाणि हरिता कृणोषि) બધા રૂપોને પીળા અને નિસ્તેજ બનાવે છે (तस्मै ते अरुणाय बभ्रवे) એવા તને-લાલ, ભૂરા અને (वन्याय तक्मने नमः कृणोमि) વનમાં ઉત્પન્ન થનાર જ્વરને નમસ્કાર કરું છું [૩]

જ્વરના લક્ષણો અને પરિણામ

આ સૂક્તમાં જ્વરના લક્ષણો અને પરિણામ કહ્યા છે તેના સૂચક શબ્દો જુઓ—

૧ अग्नि इव दहन्= અગ્નિ સમાન બાળે છે જ્વર આવ્યા પછી શરીર અગ્નિની જેમ ગરમ થાય છે અને તે ગર્મી રક્તને બાળે છે (મં ૧)

૨ शुष्मिन्= શોષ ઉત્પન્ન કરે છે, સુકાવે છે, શરીરને સુકાવે છે (મં. ૧)

૩ मत्त इव विलपन्= રોગીને પાગલ જેવો બનાવે છે, એ કારણે તે રોગી મનમાં આવે તેમ બબડે છે (મં ૧)

૪ अव्रत = આ જ્વર વ્રતહીન એટલે નિયમ પાલન ન કરનારાઓને આવે છે, એટલે નિયમાનુકૂલ વ્યવહાર કરનારાઓને સતાવતો નથી (મં ૧)

५ तपुः वधः= આ જ્વર તપાવીને વધ કરે છે. (મં. ૧)

६ तक्मा= ઘણું કષ્ટ આપે છે. (મં. ૧)

७ रुद्रः= રડાવનારો છે. (મં. ૨)

८ अभिशोचयिष्णुः= શોક વધારનારો છે. (મં. ૩)

९ विश्वा रूपाणि हरिता कृणोमि= શરીરને લીલું-પીળું બનાવે છે, એટલે નિસ્તેજ બનાવે છે. જ્વર આવેલું શરીર ફીકું થાય છે. (મં. ૩)

१० वन्यः= તેની ઉત્પત્તિ જંગલમાં થાય છે. (મં. ૩)

આ સૂક્તમાં આટલા જ્વરના કારણો, લક્ષણો અને પરિણામ કહ્યા છે. વ્રત પાલન એટલે નિયમ પાલન કરવાથી આ જ્વર આવતો નથી અને આવેલો નિકળી જાય છે. તેથી તેને ' अव्रत ' કહે છે. પૃથ્વી, ભૂમિ, ઔષધિ, વરુણરાજાના બધા જલસ્થાનો, રુદ્રના રુદ્ર સૂક્તમાં કહેલાં સ્થાનો અને રૂપ વગેરેની સુવ્યવસ્થાથી આ જ્વર હટી જાય છે.

રુદ્ર સૂક્તમાં રુદ્રનું જે વર્ણન છે તેનો વિચાર કરતાં ખબર પડે છે કે આ જ્વર રુદ્રનું સ્વરૂપ છે. રુદ્રના બે પ્રકારના રૂપો છે, એક ઘોર (उग्र) અને એક શિવ (शान्त) આ બંને રૂપો સમ રહેવાથી મનુષ્યને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને વિષમ થવાથી રોગ સતાવે છે. આ પ્રકારે યોજના વડે, જ્વર દૂર કરવાનો ઉપાય જાણી શકાય છે. આ વૈદ્યોનો વિષય છે, માટે વૈદ્ય લોકો તેનું અધિક મનન કરે.

ક્ષયરોગનું નિવારણ

કાંડ ૬ , સૂક્ત ૧૪

(ऋषिः- बभ्रुपिंगलः । देवता- बलासः ।)

अस्थिस्रंसं परुस्रंसमास्थितं हृदयामयम् । बलासं सर्वं नाशयाङ्गेष्ठा यश्च पर्वसु ॥ १ ॥

निर्बलासं बलासिनः क्षिणोमि मुष्करं यथा । छिनद्म्यस्य बन्धनं मूलमुर्वार्वा इव ॥ २ ॥

निर्बलासेतः प्र पताशुंगः शिशुको यथा । अथो इट इव हायनोऽप द्राह्यवीरहा ॥ ३ ॥

અર્થ— (अस्थिस्रंसं परुस्रंसं) હાડકા અને સાંધા ઢીલા કરી નાખનાર (आस्थित हृदयामयं) શરીરમાં રહેનારા હૃદયના રોગને એટલે (सर्वं बलासं) બધા ક્ષયરોગને અને (यः अंगेष्ठाः च पर्वसु) જે અવયવોમાં અને સાંધાઓમાં રહે છે, તે બધા રોગોનો (नाशय) નાશ કરી નાંખ. [૧]

(बलासिनः बलासं निः क्षिणोमि) ક્ષયરોગી પાસેથી ક્ષયરોગને દૂર કરૂ છુ, (यथा मुष्करं) જે પ્રકારે ચોરી કરનારાઓને દૂર કરાય છે. (अस्य बंधनं छिनद्मि) આ રોગના સબંધને તોડી નાંખુ છુ. (उर्वार्वाः मूलं इव) જેમ કાકડીના મૂળને કાપે છે. [૨]

હે (बलास) ક્ષયરોગ ! (इतः निः प्रपत) અહીંથી હટી જા. (यथा आशुंगः शिशुकः) જે પ્રમાણે જલ્દી દોડનારો વાછરડો જાય છે, (अथो अवीरहा अप द्राहि) વીરોનો નાશ ન કરનારો તું અહીંથી નાસી જા, (हायनः इटः इव) જેમ પ્રતિ વરસે ઉગનારૂં ઘાસ નાશને પ્રાપ્ત થાય છે. [૩]

કફક્ષય

આ સૂક્તમાં ' बलास ' શબ્દ છે તેનો અર્થ કફ અને કફક્ષય છે. આ શરીરના સાંધા, છૂટા અવયવો, હૃદય અને બીજા અવયવોમાં રહે છે અને રોગીનો નાશ કરે છે, તેને દૂર કરવાનું વર્ણન આ સૂક્તમાં છે. આમાં જે ઉપાયનું વર્ણન છે, તેની વધુ માહિતી નથી. માટે ક્ષયરોગ નિવારણનો જે ઉપાય આ સૂક્તમાં કહ્યો છે તે વિષે વધારે શોધખોળ થયા વગર કંઇ વધારે કહેવું કઠણ છે. વાચકોમાં જે વૈદ્ય અથવા માનસચિકિત્સકો હશે તે તેનું અધિક મનન કરે, તો કંઇ પત્તો લાગશે.

અમારા વિચારે આ સૂક્ત માનસચિકિત્સાનું સૂક્ત છે પોતાના મનના સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ વિચારોથી રોગીના રોગ દૂર થાય છે, તેનો અહીં સંબંધ દેખાય છે, તે દૃષ્ટિએ વાચકોએ આ સૂક્તનો વિચાર કરવો

ખાંસીને દૂર કરવું

કાંડ ६, સૂક્ત १०५

(ऋषि - उन्मोचनः । देवता - कासा ।)

यथा मनो मनस्केतैः परापतत्याशुमत् । एवा त्वं कासे प्र पत मनसोऽनु प्रवाय्यम् ॥ १ ॥

यथा बाणः सुसंशितः परापतत्याशुमत् । एवा त्वं कासे प्र पत पृथिव्या अनु संवतम् ॥ २ ॥

यथा सूर्यस्य रश्मयः परापतन्त्याशुमत् । एवा त्वं कासे प्र पत समुद्रस्यानु विक्षरम् ॥ ३ ॥

અર્થ— (यथा आशुमत् मनः) જે પ્રકારે ઝડપથી જનારૂં મન (मनस्केतैः परा पतति) મનના વિષયો સાથે દૂર જાય છે (एवा) તે પ્રકારે, હે (कासे) ખાંસી-ઉધરસ વગેરે રોગો ! (त्वं मनसः प्रवाय्यं अनु प्र पत) તું મનના પ્રવાહ સમાન દૂર નાસી જા [१]

(यथा सुसंशितः बाणः) જે પ્રકારે અતિ તીક્ષ્ણ બાણ (आशुमत् परा पतति) ઝડપથી દૂર જાય પડે છે (एवा) તેજ પ્રકારે, હે (कासे) ખાંસી ! (त्वं पृथिव्याः संवतं अनु प्र पत) તું પૃથ્વીના નીચલા ભાગમાં પડી જા [२]

(यथा सूर्यस्य रश्मयः) જે પ્રકારે સૂરજના કિરણો (आशुमत् परा पतन्ति) ઝડપથી દૂર નાસી જાય છે (एवा) તે પ્રકારે હે (कासे) ખાંસી ! તું (समुद्रस्य विक्षरं अनु प्र पत) સમુદ્રના પ્રવાહની જેમ દૂર જાય પડ [३]

ભાવાર્થ— મન સૂરજના કિરણો અને બાણ એમનો વેગ મોટો હોય છે જે વેગથી તે જાય છે તે વેગથી ખાંસીની બિમારી દૂર થાય (१-३)

(સંભવ છે કે ખાંસી દૂર કરવાનો ઉપાય મનનો નિરોગસંકલ્પ અને સૂર્યકિરણ સાથે સંબંધિત હશે)

શ્વાસાદિ-રોગ-નિવારણ સૂક્ત

કાંડ १, સૂક્ત १२

(ऋषि - भृग्वङ्गिराः । देवता - यक्ष्मनाशनम् ।)

जरायुजः प्रथम उस्रियो वृषा वातभ्रजा स्तनयन्नेति वृष्ट्या ।
स नो मृडाति तन्व ऋजुगो रुजन् य एकमोजस्त्रेधा विचक्रमे ॥ १ ॥

અર્થ— (वात+भ्र+जाः) વાયુ અને મેઘથી ઉત્પન્ન થઈ (प्रथम जरायु+जः) પહેલો જેરીથી ઉત્પન્ન થનારો, (उस्रियः वृषा) તેજસ્વી બળવાન્ સૂરજ (वृष्ट्या स्तनयन्) વૃષ્ટિની સાથે ગર્જના કરતો (एति) ચાલે છે (सः ऋजुगः) તે સીધો ચાલનારો અને (रुजन्) દોષ દૂર કરનારો (नः तन्वे) અમારા શરીરને (मृडाति) સુખ આપે છે (यः) જે (एकं ओजः) એક સામર્થ્યને (त्रेधा) ત્રણ પ્રકારે (विचक्रमे) પ્રકાશિત કરે છે [१]

ભાવાર્થ— વાયુ અને મેઘથી પ્રગટ થઈ મેઘોના આવરણમાંથી પ્રથમ બહાર નિકળતા તેજસ્વી સૂરજ વૃષ્ટિ અને મેઘ ગર્જનાની સાથે આવી રહ્યો છે તે પોતાની સીધી ગતિથી રોગોને દૂર કરતો અમારા શરીરનું આરોગ્ય વધારે છે અને અમને સુખ આપે છે તે સૂરજનું એક જ તેજ ત્રણ પ્રકારે કાર્ય કરે છે (१)

अङ्गेअङ्गे शोचिषा शिश्रियाणं नमस्यन्तस्त्वा हविषा विधेम।
अङ्कान्त्समङ्कान् हविषा विधेम यो अग्रभीत्पर्वास्या ग्रभीता ॥ २ ॥
मुञ्च शीर्षक्त्या उत कास एनं परुष्परुराविवेशा यो अस्य।
यो अभ्रजा वातजा यश्च शुष्मो वनस्पतीन्त्सचतां पर्वतांश्च ॥ ३ ॥
शं मे परस्मै गात्राय शमस्त्ववराय मे। शं मे चतुर्भ्यो अङ्गेभ्यः शमस्तु तन्वे३ मम ॥ ४ ॥

અર્થ— (अंगे अंगे) પ્રત્યેક અવયવમાં (शोचिषा शिश्रियाणं) પોતાના તેજથી આશ્રય કરનારા (त्वा) તને (नमस्यन्तः) નમન કરતાં (हविषा विधेम) અર્પણથી જ પૂજા કરે છે (यः) જે (ग्रभीता) ગ્રહણ કરનારો (अस्य पर्व) એના સાંધાને (अग्रभीत्) ગ્રહણ કરે છે, તેના (अंकान् समंकान्) ચિન્હોને અને મળેલા ચિન્હોને (हविषा विधेम) હવનના અર્પણથી પૂજે. [૨]

(शीर्षक्त्याः) માથાના દરદથી (उत) અને (यः कासः) જે ઉધરસ છે, તેથી (एनं मुञ्च) એને છોડાવ, તેમજ (अस्य) એના (परुः परुः) બધા સાંધાઓમાં જે રોગ (आविवेश) ઘુસી ગયો છે, તેથી પણ છોડાવ (यः अभ्रजाः) જે મેઘોની વૃષ્ટિથી ઉત્પન્ન થએલા છે અથવા જે (वात+जाः) વાયુથી ઉત્પન્ન થએલા છે તેમજ જે (शुष्मः) ઉષ્ણતાના કારણે ઉત્પન્ન થયા છે તેમને દૂર કરવા માટે (वनस्पतीन् पर्वतान् च) વૃક્ષ, વનસ્પતિ અને પર્વતોની સાથે (सचतां) સંબંધ કરે. [૩]

(मे परस्मै गात्राय शं) મારા શ્રેષ્ઠ અવયવોનું કલ્યાણ થાવ, (अवराय शं अस्तु) મારા સાધારણ અવયવો માટે કલ્યાણ થાવ, (मे चतुर्भ्यः अंगेभ्यः शं) મારા ચારે અંગો માટે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાવ. (मम तन्वे शं अस्तु) મારા શરીરના માટે સુખ થાય. [૪]

ભાવાર્થ—તે શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં પોતાના તેજના અંશથી રહે છે, તેનું મહત્ત્વ જાણી અમે હવન વડે તેનો સત્કાર કરીએ છીએ. જે મનુષ્યના દરેક સાંધામાં રહે છે તેના પ્રત્યેક ચિન્હનો પણ અમે હવન વડે સત્કાર કરીએ છીએ. (૨)

તેની સહાયતાથી, માથાનો દુખાવો દૂર કરો, ખાંસીને દૂર કરો, સાંધાના અંદરના દર્દને દૂર કરો. જે રોગ મેઘોની વૃષ્ટિથી એટલે કફથી, વાયુના પ્રકોપથી એટલે વાતથી અને ગર્મીના કારણે એટલે પિત્તથી થાય છે તેમને પણ દૂર કરો તેના માટે વનસ્પતિ અને પર્વતોનું સેવન કરો. (૩)

તેથી મારા ઉત્તમ અંગો, સાધારણ અંગો તેમજ મારા ચારે અંગો એટલે મારૂં બધું શરીર આરોગ્ય યુકત થાય. (૪)

શ્વાસાદિ–રોગ–નિવારણ સૂકત

ઉપરનો ભાવાર્થ મંત્રોના અર્થોના અનુસંધાનમાં વાચકો વાંચશે તો તેમના ધ્યાનમાં સૂકતનું તાત્પર્ય આવશે, કારણ કે આ સૂકત સરળ અને સુગમ છે, તો પણ વાચકોને વિશેષ સમજાય તે માટે અહીં વિશેષ બાબતોનું સ્પષ્ટીકરણ કરીએ છીએ. આ " तक्मनाशन गण " નું સૂકત છે એટલે રોગાદિનાશક ભાવ તેમાં છે.

મહત્ત્વપૂર્ણ રૂપક

બધાથી પહેલાં પ્રથમ મંત્રમાં વર્ણવેલું મહત્ત્વપૂર્ણ રૂપક વિચાર કરવા જેવું છે પહેલા સૂકતમાં " जरायुजः दश-२३ [અથર્વ. ૪] मास्यः पुत्रः વેલીથી વેષ્ટિત ઉત્પન્ન થનારા દસ માસ સુધી ગર્ભમાં રહેનારા પુત્ર " નું વર્ણન છે. તેની સાથે આ સૂકતનો સંબંધ બતાવના માટે આ સૂકતની શરૂઆતમાં જ " जरायुजः प्रथमः " આ શબ્દો આવ્યા છે. અહીં સુપુત્રનું વર્ણન ઘણા મહત્ત્વપૂર્ણ રૂપકથી કર્યું છે. આ રૂપકમાં સૂર્ય જ " पुत्र " છે, સૂરજ પુત્ર હોવાનું વર્ણન વેદમાં અનેક ઠેકાણે આવ્યું છે અહીંનું આ વર્ણન સમજવા માટે થોડું નિસર્ગ તરફ ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતા છે.

વરસાદમાં જ્યારે કેટલાક દિવસો સુધી આકાશ મેઘ–

ખંડથી ઢંકાએલું રહે છે અને સૂરજનું દર્શન થતું નથી, વરસાદ થાય છે, વાયુ વહે છે, વીજળી ચમકે છે, ત્યારે કોઇ વખત એમ થાય છે કે વાયુ ઓછો વહેવાથી વચલું આકાશ મેઘરહિત બની જાય છે અને સ્વચ્છ સૂર્યમંડળ નજરે પડે છે, માનો એજ પુત્રદર્શન છે. પુત્રજન્મના સમયે પ્રસૂતિ થતાંજ, ગર્ભની ઉપર ઓરી વગેરેનું આચ્છાદન હોય છે, પાણી વગેરે પ્રવાહિ પદાર્થ પ્રસૂતિ સમયે હોય છે, તે બધું માનો કે સૂરજ ઉપર વેષ્ટિત મેઘ અને તેમની વૃષ્ટિ છે. આ પ્રકારે આ ઉપમામાં સામ્ય જોઇ શકાય છે.

ઘણા દિવસોના મેઘાચ્છાદિત આકાશ પછી જ્યારે સૂરજનું દર્શન થાય છે, હવા સ્વચ્છ હોય છે ત્યારે મનુષ્યને અત્યંત આનંદ થાય છે, મનુષ્ય પ્રસન્નચિત્તથી ઉત્સવ મનાવે છે. તેજ પ્રકારે જ્યારે ગર્ભિણી સ્ત્રીને પુત્ર પ્રસવ થાય છે, ત્યારે તેના ઉપરની ઓરીનું આચ્છાદન દૂર કરવામાં આવે છે, તેને સ્વચ્છ કરાય છે, ત્યારે તેનો મુખરૂપી સૂરજ જોઇ જે આનંદ માતાના હૃદયમાં ચમકી ઉઠે છે, શું તેનું વર્ણન શબ્દોથી કરવું શક્ય છે ? માતાનો આનંદ આ શબ્દોથી વ્યક્ત થઇ શકે છે, ' આ પુત્ર ઘરનો સૂરજ છે, આ માતાના હૃદયની જ્યોતિ છે, આ માતાના આંખનો પ્રકાશ છે, જે પ્રકારે સૂરજ અંધારાને દૂર કરે છે તેવી જ રીતે પુત્ર ઘરને, કુળને અને જાતિને ઉજ્વળ બનાવે છે. ' આ પ્રકારે બાળકના મુખના તેજનું વર્ણન માતા પોતાના શબ્દરહિત ભાવોથી કરી શકે છે. વાચકો પોતાની કાવ્યમય આંખ ખોલી આ વાંચી સમજવાનો યત્ન કરે. અહીં નૂતન ઉત્પન્ન બાળકનું વર્ણન કરવાનું નથી, પણ જીવનદાતા સૂરજનું વર્ણન એટલે સૂરજના જીવનપોષક રશ્મિ–રસાયણનું વર્ણન કરવું છે. તે કરવાનો પ્રસ્તાવ આ પ્રકારે આ સૂક્તના આરંભથી જ કરાયો છે અને તે પ્રસ્તાવથી કાં. ૧, સૂક્ત ૧૧ જોડે આ સૂક્તનો સંબંધ જોડી દીધો છે

પ્રાય.પ્રસૂતિ. વેળા. તેમજ. પછી. સ્ત્રીઓમાં. અશક્તતા. આવે છે અને અનેક રોગોની સંભાવના નિર્માણ થાય છે, તેથી તે કષ્ટોને દૂર કરવું સુગમતાથી કયે રસ્તે સાધ્ય બને છે એ બતાવવું આ સૂક્તનો મુખ્ય વિષય છે. તે નિમિત્તે જ આરોગ્યનો વિષય આ સૂક્તમાં પ્રદર્શિત કર્યો છે

આરોગ્યનો દાતા

સૂરજ આરોગ્યનો દાતા છે, આ વાત આ સૂક્તના પ્રથમ મંત્રના ઉત્તરાર્ધમાં સ્પષ્ટ કહી છે—

स नो मुडाति तन्वे ऋजुगो रुजन् । (मं. १)

' આ (સૂર્ય) અમારા શરીરને આરોગ્ય આપે છે, સીધા જનારા દોષોનો નાશ કરે છે. ' આ મંત્ર ભાગમાં સ્પષ્ટ આશય એવો છે કે તે મુખ્ય દોષોને દૂર કરે છે અને આરોગ્ય વધારે છે. જો આ વાત સત્ય હોય તો, જ્યાં સૂરજનો પ્રકાશ પહોંચતો નથી ત્યાં આરોગ્ય સારૂં રહેવાનો સંભવ નથી, એ વાત પણ સત્ય જ છે. આ આરોગ્યનિયમ ધ્યાનમાં રાખી આપણા ઘરનો અને પ્રસૂતિની ઓરડીનો વિચાર કરવો. આરોગ્ય આપનારો સૂરજ પ્રકાશ અમારા ઘરમાં કેટલો આવે છે, પ્રસૂતિસ્થાનમાં પણ પુષ્કળ પ્રકાશ આવવો જોઇએ, તોજ માતા અને નવીન જન્મેલા બાળકનું સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ રહી શકે છે. ઘરની ઓરડીઓમાં પુષ્કળ પ્રકાશ આવતો રહેશે તો ઘરના લોકોનું સ્વાસ્થ્ય ઠીક રહેશે આ પ્રકારે વેદ કહે છે કે સૂર્યપ્રકાશ બધાના સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક છે વાચકોએ આ જ્ઞાનનો ઉપયોગ પોતાના વ્યવહારમાં કરવો.

પ્રથમ મંત્ર આખરે કહે છે કે (*एकयोजस्त्रेधा विचक्रमे*) એટલે એકજ શક્તિ ત્રણ પ્રકારે પ્રકાશિત થઇ રહી છે. આ વાત કેટલાંક સ્થાનોમાં સત્ય છે. સૂરજનું જ તેજ દ્યુલોકમાં સૂરજપ્રકાશથી, અંતરિક્ષમાં વિદ્યુતરૂપથી અને પૃથ્વી ઉપર અગ્નિરૂપથી પ્રકાશિત થાય છે. તે જ વાત શરીરમાં જુઓ. મસ્તકમાં મજ્જારૂપે, હૃદયમાં પાચનશક્તિના રૂપે અને બધા શરીરમાં ઉષ્ણતારૂપે સૂરજનું તેજ પ્રકાશે છે અને વિવિધ કાર્ય છે. આરોગ્યનો વિચાર કરતી વેળા આ વાતનો અવશ્ય વિચાર કરવો જોઇએ સૂરજપ્રકાશથી આ ત્રણે શારીરિક સ્થાનોમાં યોગ્ય પરિણામ થઇ શરીરનું આરોગ્ય વધે છે, બુદ્ધિનું તેજ વધે છે અને સુખની વૃદ્ધિ થાય છે. આ છે સંક્ષેપમાં સૂરજનો અમારા આરોગ્ય સાથે સંબંધ વાચકો એ વિચાર કરી વધારે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું

આ પ્રકારે પ્રથમ મંત્રમાં આરોગ્યનો મૂલમંત્ર બતાવ્યો છે અને ઉપમા વડે એમ કહ્યું છે કે જેમ ઘરમાં બાળકરૂપી સૂરજનો ઉદય થાય છે તે જ પ્રકારે વિશ્વમાં દિવસ્પુત્ર સૂરજનો ઉદય થાય છે. ઘર નાનું વિશ્વ છે તેમજ વિશ્વ મોટું ઘર છે, માટે આ ઘરના સૂરજ સાથે વિશ્વના સૂરજનો સંબંધ જોવો જોઇએ. આરોગ્ય માટે તો આ ઘરના સૂરજનો વિશ્વ સાથે સબંધ કરવો જોઇએ એટલે જેમ બની શકે તેમ બાળકને ઘરમાં બંધ ન રાખતાં વિશ્વસૂર્યના ખુલ્લા પ્રકાશ-

માં ધીમે ધીમે જવા દેવું, ફરવા દેવું, જેથી ઘરનો સુરજ પણ આરોગ્યયુક્ત અને બળવાન્ બની શકે.

સૂર્યકિરણ વડે ચિકિત્સા

પછી બીજા મંત્રમાં કહ્યું છે કે (अंगे अंगे शोचिषा शिश्रियाणं) શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં તેજના અંશથી આ સુરજ રહે છે. તેને (नमस्यन्तः) નમન કરવું જોઇએ, એટલે તેનો આદર કરવો જોઇએ, સુરજના તેજથી પોતાનું તેજ વધારવું જોઇએ. જે લોક ઘરમાં અંધારી ઓરડીમાં પોતે પોતાને બંધ રાખે છે તે નિસ્તેજ બને છે, પણ જે ખુલ્લી હવામાં ફરે છે, સુરજપ્રકાશથી પોતાનું તેજ વધારે છે તે તેજસ્વી બનતા જાય છે.

શરીરના પ્રત્યેક (पर्व) સાંધામાં આ અંશ રહે છે, આ સુરજના અંશે આ સ્થાન ઉપર (प्रमीता) પોતાનો અધિકાર જમાવ્યો છે દરેક અવયવમાં તેના (अंकान्) ચિન્હોને ઓળખવા જોઇએ અને (समंकान्) મળેલા ભળેલા ચિન્હો પણ ઓળખવા જોઇએ. જેમ આંખમાં તેજ રૂપે સુરજનું વાસ્તવ્ય છે તેવી જ રીતે બીજા સ્થાનોમાં બીજા અંશમાં છે. એ બધુ જાણવું જોઇએ અને જે સ્થાનનું આરોગ્ય બગડ્યું હોય તે સ્થાને સુરજપ્રકાશનો ઉચિત પ્રયોગ કરી આરોગ્ય પાછું મેળવવું જોઇએ. સવારના મંદ સુરજના પ્રકાશમાં ખુલ્લી આંખે સુરજનું બિંબ જોતા રહેવાથી ઘણાખરા નેત્ર રોગો દૂર થઇ જાય છે. વિશેષ નેત્રરોગો માટે વિશેષ યુક્તિથી સુરજકિરણોનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ. વિશેષ અવયવ માટે વિશેષ યુક્તિથી જ સુરજકિરણનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ. સાધારણ આરોગ્ય માટે વિશેષ અવયવ તે સુરજકિરણોમાં તપાવવાથી પણ ઘણું કામ થઇ જાય છે, આ યુક્તિથી જ કેવળ સૂર્યકિરણચિકિત્સાથી ઘણાખરા રોગો દૂર કરવા સંભવનીય છે. જો સહન થાય એટલા ઉષ્ણ સુરજપ્રકાશમાં આખું શરીર થોડો સમય તપાવવાથી પણ સર્વ સાધારણ શરીરનું આરોગ્ય વધે છે. ઠંડીના દિવસમાં તેમ કરવું સારૂં. કારણ ઉન્હાળામાં અને ઉષ્ણ પ્રદેશમાં વિચારપૂર્વક અને યુક્તિથી જ તેનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ. નહિ તો આરોગ્યના બદલે અનારોગ્ય પણ થય, માટે આ બધો અભ્યાસ યુક્તિથી વધારવો જોઇએ

ત્રીજા મંત્રમાં (शीर्षक्त्याः) માથું દુખવું, (कासः) ખાંસી, ઉધરસ, (पहः) સાંધાના રોગ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે દૂર કરવાની સૂચના આપી છે. (वातजाः) વાત, (शुष्मः) પિત્ત, (अभ्रजाः) કફના પ્રકોપથી ઉત્પન્ન થએલા અને બીજા રોગો પણ આ યુક્તિથી દૂર કરવાની સૂચના ત્રીજા મંત્ર માં છે. (पर्वतान् सचतां) તેમજ પર્વતો ઉપર રહી (वनस्पतीन् सचतां) યોગ્ય વનસ્પતિ સેવન કરવાનો ઉપદેશ પણ આ મંત્રમાં છે. વનૌષધિનું સેવન બે પ્રકારે થઇ શકે છે, એક વૃક્ષાદિના નીચે રહેવાથી અને બીજું યોગ્ય ઔષધિઓના રસાદિનું સેવન કરવાથી. પર્વતોના ઉચ્ચ શિખરો પર રહેવું તેમજ ઝાડ તળે રહેવું, બેસવું પણ આરોગ્યકારક છે, આ વાત અમે કેટલાક રોગી ઉપર યુક્તિથી અજમાવી જોએલી છે અને અમારો અનુભવ છે કે તે ઘણી લાભદાયક નિવડી છે. વાચકોએ પણ તેવો જ લાભ મેળવવો.

ચોથા મંત્રમાં મસ્તક વગેરે ઉત્તમાંગ અને પગ વગેરે નીચેના અંગો ટૂંકમાં સર્વ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય પહેલાં કહ્યા મુજબ પ્રાપ્ત કરવાની સૂચના પ્રાર્થના મંત્ર વડે આપેલી છે

સર્વસાધારણ ઇલાજ

આ સુકતથી સર્વસાધારણ માટે પણ ઘણો મોટો બોધ પ્રાપ્ત થાય છે મુખ્ય વાત એ છે કે ખુલ્લા શરીરે સુરજના કિરણોમાં જે ફરે છે એટલે પોતાના શરીરને સુરજના કિરણોથી તપાવે છે, તેમને ચામડીનો રોગ, ખાંસી, દમ, તેમજ ક્ષય વગેરે રોગો થતા નથી. આ બધા રોગો તેમનેજ થાય છે જે સુરજના કિરણોમાં છૂટથી ફરતા નથી, તેમજ પોતાનું શરીર હમેશા વસ્ત્રોથી ઢાંકેલુ રાખીને સાંકડા મકાનોમાં રહે છે જેમને બોધ લેવો હોય તે આ સુકતથી લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. વેદમાં તેથી જ ઘરનું નામ ' क्षय ' એવુ આવે છે જો વાચક પોતાના ઘરને ' क्षय ' નુ કારણ સમજશે તો તેઓ ઘરમાંથી વધારો વખત બહાર રહેશે અને સુરજના કિરણોથી મળનારૂં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશે

વિષ-ચિકિત્સા

કાંડ ૭, સૂક્ત ૫૬

(ऋषिः- अथर्वा । देवताः- वृश्चिकादयः, वनस्पतिः, ब्रह्मणस्पतिः ।)

तिरश्चिराजेरसितात्पृदाकोः परि संभृतम् । तत्कङ्कपर्वणो विषमियं वीरुदनीनशत् ॥ १ ॥
इयं वीरुन्मधुजाता मधुश्चुन्मधुला मधूः । सा विह्रुतस्य भेषज्यथो मशकजम्भनी ॥ २ ॥
यतो दष्टं यतो धीतं ततस्ते निर्ह्वयामसि । अर्भस्य तृप्रदंशिनो मशकस्यारसं विषम् ॥ ३ ॥
अयं यो वक्रो विपरुर्व्यङ्गो मुखानि वक्रा वृजिना कृणोषि ।
तानि त्वं ब्रह्मणस्पत इषीकामिव सं नमः ॥ ४ ॥
अरसस्य शर्कोटस्य नीचीनस्योपसर्पतः । विषं ह्यस्यादिष्यथो एनमजीजभम् ॥ ५ ॥

અર્થ— (तिरश्चि-राजेः असितात्) ત્રાસી રેખાવાળા, કાળા, (पृदाकोः कंकपर्वण) નાગ અને કાગડા જેવા પર્વવાળા સાપથી (संभृतं तत् विषं) એકત્રિત થએલા તે વિષને (इयं वीरुत् परि अनीनशत्) આ વનસ્પતિ નાશ કરે છે [૧]

(इयं वीरुत् मधु-जाता मधुला) આ વનસ્પતિ મધુરતા સાથે ઉત્પન્ન થએલી, મધુરતા આપનારી (मधु-श्चुत् मधूः) મધુરતા જેમાંથી ઝરે છે એવી પોતે મધુર છે. (सा विह्रुतस्य भेषजी) તે કુટીલ સાપના વિષની ઔષધિ છે અને તે (मशक-जम्भनी) મચ્છરોનો પણ નાશ કરનારી છે [૨]

(यतः दष्टं) જ્યાં કરડ્યું છે, (यतः धीतं) જ્યાંથી લોહી પીધું છે, (ततः) ત્યાંથી (तृप्रदंशिनः अर्भस्य मशकस्य) તીક્ષ્ણ કરડનારા મચ્છરના (अरसं विषं निः ह्वयामसि) રસહીન વિષને અમે દૂર કરીએ છીએ. [૩]

હે (ब्रह्मणस्पते) જ્ઞાનના સ્વામી ! (य अयं वक्रः वि-परुः) જે આ વાંકો અને સાંધામાં ઢીલો અને (व्यंगः) કદરૂપ અંગવાળો થયો છે અને જે (मुखानि वक्रा वृजिना कृणोषि) મુખ વાંકું ચૂંકું અને વિરૂપ કરે છે, (तानि त्वं इषिकां इव सं नमः) તેને તું મુંજની સમાન સીધો કર [૪]

(अरसस्य नीचीनस्य उपसर्पतः) નીરસ અને નીચેથી આવનાર (अस्य शर्कोटस्य विषं) આ વિંછી અથવા સાપનું ઝેર (आ अदिषि) ખંડિત કરું છું (अथो एनं अजीजभं) અને તેને મારી નાખું છુ. [૫]

ભાવાર્થ— જેના પર ત્રાસી લીટીઓ હોય છે અને જેને પર્વ હોય છે એવા સાપનું વિષ મધુ નામની વનસ્પતિ દૂર કરે છે (૧)

આ વનસ્પતિ મીઠા રસવાળી, મીઠાસ માટે પ્રખ્યાત છે, તેનું નામ મધુ છે તે વિષબાધાથી આડા-અવળા થએલા રોગીને માટે ઉત્તમ ઔષધિ છે તેનાથી મચ્છરો પણ દૂર થાય છે (૨) ।

જ્યાં કરડેલું છે અને જ્યાંથી લોહી પીવેલું છે ત્યાંથી મચ્છર વગેરેના વિષને ઉપર કહેલી ઔષધિ પ્રયોગથી દૂર કરીએ છીએ (૩)

વિષબાધાથી જે રોગી વાંકા ચૂંકા, વિરૂપ અંગવાળો, ઢીલા સાંધાવાળો થઇ ગયો છે અને જે પોતાનું મોઢું વાંકું કરે છે, તે રોગીને આ ઔષધિ વડે સારો કરાય છે (૪) •

નીચેથી આવનારા અને સુસવનારા સાપ અથવા વીંછીના ઝેરને અમે આનાથી દૂર કરીએ છીએ અને તેમને અમે મારી પણ નાખીએ છીએ. (૫)

न वै बाह्वोर्बलमस्ति न शीर्षे नोत मध्यतः । अथ किं पापयामुया पुच्छे बिभर्ष्यर्भकम् ॥ ६ ॥
अदन्ति त्वा पिपीलिका वि वृश्चन्ति मयूर्यः । सर्वे भल ब्रवाथ शार्कोटमरसं विषम् ॥ ७ ॥
य उभाभ्यां प्रहरसि पुच्छेन चास्येन च । आस्येइ न ते विषं किमु ते पुच्छधावसत् ॥ ८ ॥

અર્થ— હે વિંછી! (ते बाह्वोः बलं न अस्ति) તારા હાથમાં બળ નથી, (न शीर्षे उत न मध्यतः) માથામાં નથી અને મધ્ય ભાગમાં પણ નથી. (अथ किं अमुया पापया) તો પછી કેમ આ પાપવૃત્તિથી (पुच्छे अर्भकं बिभर्षि) પુંછડીમાં થોડું વિષ ધારણ કરે છે! [૬]

(पिपीलिकाः त्वा अदन्ति) કીડીઓ તને ખાય છે, (मयूर्यः विवृश्चन्ति) ઢેલ કરડી નાખે છે. (सर्वे भल प्रवाथ) બધા સારી રીતે કહે છે કે (शार्कोटं विषं अरसं) વિંછીનું ઝેર સુકાવનારૂં છે. [૭]

(यः पुच्छेन च आस्येन च उभाभ्यां) જે તું પુંછડી અને મોઢું આ બંનેથી (प्रहरसि) પ્રહાર કરે છે, પણ (ते आस्ये विषं न) તારા મોઢામાં વિષ નથી, (किं उ पुच्छधौ असत्) તો પછી પુંછડીમાં કેમ છે! [૮]

ભાવાર્થ— વિંછીની શક્તિ તેના માથામાં, બાહુમાં અથવા મધ્ય ભાગમાં નથી, કેવળ પુંછડીની ટાંચમાં તેનું વિષ રહે છે. (૬)

કીડીઓ, ઢેલ, અથવા મરઘીઓ તેને (વિંછી અથવા સાપને પણ) ખાઇ જાય છે. તેમનું વિષ સુકાવી નાખનારૂં છે અથવા આ વનસ્પતિથી તે નિર્બલ થઇ જાય છે. (૭)

વિંછી પુંછડીથી પ્રહાર કરે છે, મોઢાથી પણ થોડોક કરડે છે તેના મોઢામાં ઝેર નથી પણ પુછડીમાં છે. (૮)

આ સૂક્તમાં સાપ અથવા વિંછીનું ઝેર દૂર કરવા મધુનામની ઔષધિનો ઉપયોગ કરવા કહ્યું છે. આ શર્તીય ઔષધિ છે, પણ તે કઇ છે તે આજે કોઇને ખબર નથી. વિષબાધાથી શરીર ઉપર જે પરિણામ થાય છે, તેનું વર્ણન ચોથા મંત્રમાં કર્યું છે. ભયંકર સર્પવિષથી મનુષ્ય કદરૂપો અને વાંકો ચૂકો થઇ જાય છે આ સૂક્તનો બાકીનો ભાગ સહેલો અને સુબોધ છે, તેથી તે વિષે વધારે લખવાની જરૂરી નથી.

વિષ દૂર કરવું

કાંડ ૪, સૂક્ત ૬

(ऋषि:- गरुत्मान् । देवता- तक्षकः ।)

ब्राह्मणो जज्ञे प्रथमो दशशीर्षो दशास्यः । स सोमं प्रथमः पपौ स चकारारसं विषम् ॥ १ ॥
यावती द्यावापृथिवी वरिम्णा यावत्सप्त सिन्धवो वितष्ठिरे ।
वाचं विषस्य दूषणीं तामितो निरवादिषम् ॥ २ ॥

અર્થ— (प्रथमः दशशीर्षः दशास्यः ब्राह्मणः जज्ञे) બધાથી પહેલાં દસ માથા અને દસ મોઢાવાળો બ્રાહ્મણ ઉત્પન્ન થયો, (सः प्रथमः सोमं पपौ) તેણે પહેલાં સોમરસનું પાન કર્યું અને (सः विषं अ-रसं चकार) તેણે વિષને સારરહિત બનાવ્યું. [૧]

(यावती द्यावापृथिवी वरिम्णा) જેટલા દ્યુલોક અને ભૂલોક વિસ્તારથી પ્રસરેલા છે, (सप्त सिन्धवः यावत् वितष्ठिरे) સાત નદીઓ જેટલી ફેલાયેલી છે, ત્યાં સુધી (विषस्य दूषणीं तां वाचं) વિષને દૂર કરનારી તે વાણીને (इतः निरवादिषं) અહીંથી મેં કહી દીધું છે [૨]

ભાવાર્થ— જ્ઞાની બ્રાહ્મણે સોમપાન કરી વિષને દૂર કર્યું (૧)

આ વિષ દૂર કરવાનો ઉપાય હું જાહેર કરૂં છું. તે બધા જગતમાં પ્રસરે. (૨)

सुपर्णस्त्वा गरुत्मान्विष प्रथममावयत्। नामीमदो नारूरुप उतास्मा अभवः पितुः ॥ ३ ॥
यस्त आस्यत्पञ्चाङ्गुरिर्वक्राच्चिदधि धन्वनः। अपस्कम्भस्य शल्यान्निरवोचमहं विषम् ॥ ४ ॥
शल्याद्विषं निरवोचं प्राञ्जनादुत पर्णधेः। अपाष्ठाच्छृङ्गात्कुल्मलान्निरवोचमहं विषम् ॥ ५ ॥
अरसस्त इषो शल्योऽथो ते अरसं विषम्। उतारसस्य वृक्षस्य धनुष्टे अरसारसम् ॥ ६ ॥
ये अपीषन्ये अदिहन्य आस्यन्ये अवासृजन्। सर्वे ते वध्रयः कृता वध्रिर्विषगिरिः कृतः ॥ ७ ॥
वध्रयस्ते खनितारो वध्रिस्त्वमस्योषधे। वध्रिः स पर्वतो गिरिर्यतो जातमिदं विषम् ॥ ८ ॥

અર્થ— હે વિષ ! (गरुत्मान् सुपर्णः) વેગવાન્ ગરૂડપક્ષીએ (प्रथमं त्वा आवयत्) તને પ્રથમ ખાધું, તેને (न अमीमदः) તેં ઉન્મત્ત ન કર્યો અને (न अरूरुपः) ન તો બેહોશ કર્યો, (उत अस्मै पितुः अभवः) પણ તું તેના માટે અન્ન બની ગયો [૩]

(य: पञ्चांगुरि:) જે પાંચ આંગળીવાળા વીરે (वक्रात् चित् धन्वनः अधि) વાંકા ધનુષ્યપરથી (अपस्कम्भस्य शल्यात्) બંધનથી નિકળેલા બાણથી (ते विषं आस्यत्) તારી અંદર વિષની ગતિ કરી છે, (अहं विषं निरवोचं) મેં તે વિષને દૂર કર્યું છે. [૪]

(शल्यात् प्राञ्जनात् उत पर्णधेः) શલ્યથી, નીચલા ભાગથી, પાંખવાળી જગ્યાથી (विषं निरवोचं) વિષ મેં દૂર કર્યું છે. (अपाष्ठात् शृंगात् कुल्मलात्) બાણની ટોચથી, સીંગથી અથવા બાણના બીજા કોઇ ભાગથી (अहं विषं निरवोचं) મે વિષને દૂર કર્યું છે. [૫]

હે (इषो) બાણ ! (ते शल्यः अरसः) તારા બાણની અણી સાર વગરની છે, (अथो ते विषं अरसं) અને તારૂં વિષ સારરહિત છે. હે (अरस) રસહીન વૃક્ષ ! (उत अरसस्य वृक्षस्य ते धनुः) સારરહિત વૃક્ષનું તારૂં ધનુષ્ય (अरसं) નિ સત્વ થઇ જાય. [૬]

(ये अपीषन्) જેમણે પીસ્યું છે, (ये अदिहन्) જેમણે લેપ કર્યો છે, (ये आस्यन्) જેમણે ફેંક્યું છે, (ये अवासृजन्) જેમણે લક્ષ્ય ઉપર છોડ્યું છે (सर्वे ते वध्रयः कृताः) તે બધાને નિર્બળ કર્યા છે, (विषगिरिः वध्रिः कृत) વિષપર્વતને પણ નિર્બળ કર્યો છે. [૭]

હે (ओषधे) વિષની ઔષધિ ! (ते खनितारः वध्रयः) તને ખોદનારા નિઃસત્વ થયા, (त्वं वध्रिः असि) તું પણ નિ સત્વ છે, (स पर्वत: गिरिः वध्रिः) તે પર્વત અને પહાડ પણ નિર્વીર્ય થયા (यतः इदं विषं जातं) જ્યાંથી આ વિષ ઉત્પન્ન થયું છે [૮]

ભાવાર્થ— ગરૂડ પક્ષીને વિષની બાધા થતી નથી, તે ઝેર ખાય છે પણ તેને ન તો તેનો ઉન્માદ ચઢે છે અથવા ન તો બેહોશી આવે છે. વિષ તો તેના માટે અન્ન જેવું છે. (૩)

વીર લોકો જે વિષ લગાડેલા બાણ મારે છે, તેનાથી અમે તે વિષ દૂર કરીએ છીએ. (૪)

બાણના અગ્રભાગથી, મધ્યભાગથી અને બાકી બધા ભાગથી અમે ઝેર દૂર કરીએ છીએ (૫)

આ પ્રકારે બધા બાણ અમે નિર્વિષ બનાવીએ છીએ. (૬)

જે ઝેરને પીસે છે, તેનો લેપ બાણ ઉપર કરે છે, જે બાણ ફેંકે છે અથવા વીંધે છે, તેમના બધા પ્રયત્નો આ રીતે નિર્વિષ થયા છે અને બધું વિષ પણ નકામું સિદ્ધ થયું છે (૭)

આ પ્રકારે વિષવલ્લીને ખોદનારા અને જે પર્વત ઉપર વિષની વનસ્પતિ ઉગે છે તે પર્વત પણ નિ સત્વ બન્યો છે (૮)

વિષ દૂર કરવાનો ઉપાય

આ સૂક્તમાં ઝેર દૂર કરવાના ઉપાય કહ્યા છે. પહેલો ઉપાય ' सोमपान ' કરવું છે. સોમપાન કરવાથી વિષ દૂર થાય છે. (મં. ૧) પ્રથમ મંત્રમાં આ ઉપાય કહ્યો છે. તેમાં કહ્યું છે કે ' દસ માથા અને દસ મોઢાવાળો બ્રાહ્મણ પહેલાં

ઉત્પન્ન થયો, તેણે સોમપાન કર્યું જેથી વિષબાધા થઈ નહિ. ' આમાં ' દશશીર્ષ ' અને દશાસ્ય ' શબ્દ બ્રાહ્મણના વિશેષણ છે. શીર્ષ શબ્દ બુદ્ધિનો અને આસ્ય શબ્દ વક્તૃત્વનો વાચક છે. દસ ગણો બુદ્ધિમાન્ અને દસ ગણો વિદ્વાન્, એવો ભાવ આ શબ્દોનો છે જે એવો વિદ્વાન્ સોમયાગ કરી તે યજ્ઞનો બાકી રહેલ સોમરસ પીએ છે તેને વિષ-બાધા થતી નથી, એવો આશય અહીં છે એમ લાગે છે ' આ સોમપાનથી વિષબાધા દૂર થાય છે. ' એવી ઘોષણા બધા જગત્માં કરવી. (મં. ૨) જેથી સર્વત્ર સોમયાગ થતા રહેશે અને બધો દેશ નિર્વિષ થશે. જળ-વાયુને નિર્દોષ અને નિર્વિષ કરવાનો ઉપાય સોમયાગ છે.

બીજો ઉપાય ગરુડ પંખીનો છે ગરુડ સાપ વગેરે વિષ જંતુઓને ખાય છે, તેમનું ઝેર તેના પેટમાં જાય છે પણ તેને વિષબાધા થતી નથી, માનો કે ઝેર તેનું અન્ન છે. આ વિષે વધુ સંશોધન કરવામાં આવે તો ઝેર દૂર કરવાનો ઉપાય મળી રહેશે એવો સંભવ ખરો શોધ કરનારા વાચકોએ ગરુડની પાચનશક્તિ વિષે શોધ કરવી અને લાભ મેળવવો.

બીજા મંત્રોનો વિષય યુદ્ધમાં ઝેર ચોપડેલા બાણ લાગવાથી વિષબાધા થાય છે, તે વિષેનું વિષ દૂર કરવા વિષે છે. આ વિષય અમારા ધ્યાનમાં આવતો નથી, માટે તે વિષે અમે કંઈ વધારે લખી શકતા નથી.

વિષ દૂર કરવું

કાંડ ૪, સૂક્ત ૭

(ऋषिः- गरुत्मान्। देवता- वनस्पतिः।)

वारिदं वारयातै वरणावत्यामधि तत्रामृतस्यासिक्तं तेना ते वारये विषम् ॥ १ ॥

अरसं प्राच्यं विषमरसं यदुदीच्यम्। अथेदमधराच्यं करम्भेण वि कल्पते ॥ २ ॥

करम्भं कृत्वा तिर्यं पीवस्पाकमुदारथिम्। क्षुधा किल त्वा दुष्टनो जक्षिवान्त्स न रूरुपः ॥ ३ ॥

અર્થ— (वारणावत्यां अधि) વારણાનામક ઓષધિમાં રહેનારો, (इदं वार् वारयातै) આ રસ, જળ, વિષને દૂર કરે છે (तत्र अमृतस्य आसिक्तं) ત્યાં અમૃતનો સ્રોત છે (तेन ते विषं वारये) તેથી હું તારૂં વિષ દૂર કરૂં છું. [૧]

(प्राच्यं विषं अ-रसं) પૂર્વદિશાનું વિષ અરસ એટલે રસહીન થાવ. (यत् उदीच्यं अरसं) જે ઉત્તર દિશામાં વિષ હોય તે પણ રસહીન બને, (अथ इदं अधराच्य) હવે જેની ચેની દિશાનું વિષ છે તે (करम्भेण विकल्पते) દહીંથી નિષ્ફળ બને છે. [૨]

હે (दुः+तनो) દોષયુક્ત શરીરવાળા ! (तिर्यः तिल्यं) તલોનું (पीव +पाकं) ઘીની સાથે પકાવેલું, (उदारथिं = उदर-थिं) પેટને ઠીક કરનારૂં, (करम्भं) દહીં મિશ્રિત અન્ન (क्षुधा किल जक्षिवान्) ભૂખને અનુકૂલ ખવાશે તો (स· त्वा न रूरुपः) તે તને બેહોશ થવા દેશે નહિ. [૩]

ભાવાર્થ— વારણા નામક ઔષધિનો રસ વિષને દૂર કરે છે તેમાં જે અમૃતનું ઝરણું છે તેથી વિષ દૂર થાય છે (૧)

તેથી પૂર્વ અને ઉત્તરનું ઝેર દૂર થાય છે નીચલા ભાગનું વિષ દહીંના પ્રયોગથી નિષ્ફળ નિવડે (૨)

ઝેર શરીરને બગાડે છે તે માટે તલમાં પુષ્કળ ઘી નાખી તેનો ઉત્તમ પાક બનાવી, દહીં સાથે ભેળવી પોતાની પેટની સ્થિતિ અને ભૂખને અનુકૂલ આવે એવી રીતે ખાવામાં આવે તો ઝેરથી આવનારી મૂર્છા દૂર થાય છે (૩)

वि ते मदं मदावति शरमिव पातयामसि । प्र त्वा चरुमिव येषन्तं वचसा स्थापयामसि ॥ ४ ॥
परि ग्राममिवाचितं वचसा स्थापयामसि । तिष्ठा वृक्ष इव स्थाम्न्यभ्रिखाते न रूरुपः ॥ ५ ॥
पवस्तैस्त्वा पर्यक्रीणन्दूर्शेभिरजिनैरुत । प्रक्रीरसि त्वमोषधेऽभ्रिखाते न रूरुपः ॥ ६ ॥
अनाप्ता ये वः प्रथमा यानि कर्माणि चक्रिरे । वीरान्नो अत्र मा दभन्तद्व एतत्पुरो दधे ॥ ७ ॥

અર્થ— હે (मदावति) બેહોશી લાવનારી ! (ते मदं शरं इव वि पातयामसि) તારી બેહોશીને બાણની જેમ દૂર ફેંકી દઈએ છીએ અને (येषन्तं चरुं इव) ચૂનાના વાસણની જેમ (त्वा वचसा प्रस्थापयामसि) તને વચા ઔષધિથી અમે દબાવીએ છીએ. [४]

(आचितं ग्रामं इव) ભેગા થએલા ગામડાના લોકોની જેમ તમને અમે (वचसा परि स्थापयामसि) વચા ઔષધિથી બધા પ્રકારે અમે શોભાવીએ છીએ. (स्थाम्नि वृक्ष इव तिष्ठ) જગ્યા ઉપર વૃક્ષની જેમ સ્થિર રહે. હે (अभ्रिखाते) કોદાળીથી ખોદેલી ! તું (नः रूरुपः) બેહોશ કરી શકશે નહિ. [५]

(पवस्तैः दूर्शेभिः उत अजिनैः) ઓઢવાની ચાદર, દુશાલા અને કૃષ્ણાજિનની જેવી જ, હે ઓષધિ ! તું (प्रक्रीः असि) વેચવાની વસ્તુ છે. હે (अभ्रि-खाते) કોદાળીથી ખોદેલી ! તું (न रूरुपः) મૂર્છિત કરતી નથી. [६]

(ये प्रथमाः अनाप्ताः) જે પહેલા શ્રેષ્ઠજ્ઞાની પુરુષ હતા તેઓએ (वः यानि कर्माणि चक्रिरे) તમારા માટે જે કર્મો કર્યાં છે, તે (नः वीरान् अत्र मा दभन्) અમારા વીરોને અહીં કષ્ટ ન આપે. (तत् एतत् वः पुरः दधे) તે આ બધું હું તમારી સામે ધરું છું. [७]

ભાવાર્થ— ઔષધિના ઝેરથી મૂર્છા અથવા બેહોશી આવે તો તે માટે વચા ઔષધિનો પ્રયોગ કરવો, તેથી બેહોશી દૂર થાય છે. (४)

વચા ઔષધિ પ્રયોગથી ઝેર પોતાની અસર કરી શકતું નથી અને બેહોશી દૂર થાય છે. (५)

આ ઔષધિ એક વેચવાની એક વસ્તુ છે તેથી મૂર્છા દૂર થાય છે, માટે આ જુદી જુદી વસ્તુઓ આપી ખરીદી શકાય છે. (६)

આવા પ્રકારના ઔષધિ પ્રયોગમાં પ્રાચીન જ્ઞાની વૈદ્યોએ જે જે ચિકિત્સાઓ કરી છે, તેમનું સ્મરણ કર અને તે પ્રકારે પોતાના બાળબચ્ચાં, તેમજ પુરુષને વિનાશથી બચાવો, એ જ અમારું કહેવું છે (७)

બે ઔષધિઓ

આ સૂક્તમાં વારણા અને વચા આ બે ઔષધિનો ઉપયોગ વિષ દૂર કરવા માટે કહ્યો છે.

પેટમાં ઝેર જવાથી મૂર્છા આવવા લાગે તો તલ અને ભાત દહીં સાથે ખાવાનો ઉપાય ત્રીજા મંત્રમાં કહ્યો છે.

[સૂચના — આ સૂક્ત તેમજ બીજા ચિકિત્સા જોડે સંબંધ ધરાવનાર સૂક્તો છે, તેમનો વિચાર જ્ઞાની વૈદ્યોએ કરવો, કારણ કે ઔષધિવાચક શબ્દોનો અર્થ ઘણા પ્રકારથી થાય છે અને કેવળ ભાષાવિજ્ઞાનથી આ વિષયનો ઉકેલ થતો નથી. માટે વૈદ્યકીય પ્રાચીન પરંપરા જાણનારા સારા વૈદ્યો જો આ વિષયની શોધખોળ કરશે, તો તેથી જનતાને ઘણો મોટો લાભ થશે. કેવળ ભાષાવિજ્ઞાની આવા સૂક્તોનો જે અર્થ કરે છે, તેને સુવિજ્ઞ વૈદ્યો જ સારી રીતે સુધારી શકે છે તથા અર્થના સત્ય-અસત્યનો નિર્ણય પણ તેઓ જ કરી શકે છે.]

સર્પવિષ દૂર કરવું

કાંડ ૧૦, સૂકત ૪

(ऋषिः- गरुत्मान् । देवता- तक्षकः ।)

इन्द्रस्य प्रथमो रथो देवानामपरो रथो वरुणस्य तृतीय इत् ।
अहीनामपमा रथं स्थाणुमारदथार्षत् ॥ १ ॥
दर्भः शोचिस्तरूणकमश्वस्य वारः परुषस्य वारः । रथस्य बन्धुरम् ॥ २ ॥
अव श्वेत पदा जहि पूर्वेण चापरेण च । उदप्लुतमिव दार्वहीनामरसं विषं वारुग्रम् ॥ ३ ॥
अरंघुषो निमज्योन्मज्य पुनरब्रवीत् । उदप्लुतमिव दार्वहीनामरसं विषं वारुग्रम् ॥ ४ ॥
पैद्वो हन्ति कसर्णीलं पैद्वः श्वित्रमुतासितम् । पैद्वो रथर्व्याः शिरः सं बिभेद पृदाक्वाः ॥ ५ ॥
पैद्व प्रेहि प्रथमोऽनु त्वा वयमेमसि । अहीन्व्यस्यतात्पथो येन स्मा वयमेमसि ॥ ६ ॥
इदं पैद्वो अजायतेदमस्य परायणम् । इमान्यर्वतः पदाहिघ्न्यो वाजिनीवतः ॥ ७ ॥
संयतं न वि ष्परद्व्यात्तं न सं यमत् । अस्मिन्क्षेत्रे द्वावही स्त्री च पुमांश्च तावुभावरसा ॥ ८ ॥

અર્થ— (इन्द्रस्य प्रथमः रथः) ઇન્દ્રનો પહેલો રથ છે, (देवानां अपरः रथः) દેવોનો બીજો રથ છે, (वरुणस्य तृतीयः इत्) વરુણનો ત્રીજો છે, (अहीनां अपमा रथः) સાપોનો રથ નીચ ગતિવાળો છે જે (स्थाणुं आरत् अथ ऋषत्) થાંભલા ઉપર ચાલે છે અને નાશ પામે છે. [૧]

(दर्भः, शोचिः, तरूणकं) કુશ, આગ, ઘાસનો એક પ્રકાર અને (अश्वस्य वारः पुरुषस्य वारः) અશ્વવાર અને પુરુષવાર આ બધી ઔષધિઓ તેમજ (रथस्य बन्धुरम्) રથ-બંધુર અથવા નાભી આ બધા સર્પવિષને દૂર કરે છે. [૨]

હે (श्वेत) શ્વેત ઔષધિ ! (पूर्वेण अपरेण च) પૂર્વ અને ઉત્તર (पदा अव जहि) પગોથી ઝેરનો નાશ કર. તેથી (विषं उग्रं अरसं) ભયાનક ઝેર પણ નીરસ બની જાય. (उदप्लुतं दारु इव) ભરેલા પાણીમાં પડેલી લાકડી જેમ વિષ વહી જાય. [૩]

(अरंघुषः निमज्य उन्मज्य) અલંઘુર ઔષધિ નિમજ્જન અને ઉન્મજ્જન કરી (पुनः अब्रवीत्) ફરી કહેવા લાગી કે ઉગ્ર ભયાનક ઝેર પણ સારહીન થઇ જશે જેમ પાણીમાં લકડી થાય છે. [૪]

(पैद्वः कसर्णीलं श्वित्रं उत असितं) પૈદ્વ, કસર્ણીલ, શ્વિત્ર અને અસિત સાપોને મારે છે, (पैद्वः रथर्व्याः पृदाक्वः शिरः सं बिभेद) પૈદ્વ, રથર્વ્યા અને પૃદાકુનું માથું તોડી નાખે છે. [૫]

હે (पैद्व) પૈદ્વ ! (प्रथमः प्रेहि) તું પહેલાં આગળ જા, (त्वा अनु वयं एमसि) અમે તારી પાછળ આવીશું અને (येन वयं एमसि) જે રસ્તે અમે જઇશું તે (पथः अहीन् व्यस्यतात्) માર્ગમાંથી સાપોને દૂર કરી દે. [૬]

(इदं पैद्वो अजायत) આ પૈદ્વ થયો છે, (इदं अस्य परायणं) આ તેનું પરમસ્થાન છે. (वाजिनीवतः अहिघ्न्यः अर्वतः) બળવાન સર્પનાશક અર્વાના (इमानि पदा) આ પગના ચિન્હો છે. [૭]

(संयतं न वि ष्परत्) સર્પનું બંધ મુખ ખુલે નહિ અને (व्यात्तं न यमत्) ખુલ્લું થએલું બંધ થાય નહિ. (अस्मिन् क्षेत्रे द्वौ अही) આ ખેતરમાં બે સાપ છે, (स्त्री च पुमान् च) એક સ્ત્રી છે અને બીજો પુરુષ છે, (तौ उभौ अरसौ) તે બંને સારહીન બની જાય. [૮]

अरसास इहाहयो ये अन्ति ये च दूरके । घनेन हन्मि वृश्चिकमहिं दण्डेनागतम् ॥ ९ ॥
अघाश्वस्येदं भेषजमुभयोः स्वजस्य च । इन्द्रो मेऽहिमघायन्तमहिं पैद्वो अरन्धयत् ॥ १० ॥
पैद्वस्य मन्महे वयं स्थिरस्य स्थिरधाम्नः । इमे पश्चा पृदाकवः प्रदीध्यत आसते ॥ ११ ॥
नष्टासवो नष्टविषा हता इन्द्रेण वज्रिणा । जघानेन्द्रो जघ्निमा वयम् ॥ १२ ॥
तिरश्चिराजयो निपिष्टासः पृदाकवः । दर्विं करिक्रतं श्वित्रं दर्भेष्वसितं जहि ॥ १३ ॥
कैरातिका कुमारिका सका खनति भेषजम् । हिरण्ययीभिरभ्रिभिर्गिरीणामुप सानुषु ॥ १४ ॥
आयमगन्युवा भिषक्पृश्निहापराजितः । स वै स्वजस्य जम्भन उभयोर्वृश्चिकस्य च ॥ १५ ॥
इन्द्रो मेऽहिमरन्धयन्मित्रश्च वरुणश्च । वातापर्जन्योऽुभा ॥ १६ ॥
इन्द्रो मेऽहिमरन्धयत्पृदाकुं च पृदाक्वम् । स्वजं तिरश्चिराजिं कसर्णीलं दशोनसिम् ॥ १७ ॥
इन्द्रो जघान प्रथमं जनितारमहे तव । तेषामु तृह्यमाणानां कः स्वित्तेषामसद्रसः ॥ १८ ॥

અર્થ— (इह ये अन्ति ये दूरके) અહીં જે પાસે અને જે દૂર, (अहय. अरसासः) સાપ છે તે સારહીન થઈ જાય. (घनेन हन्मि वृश्चिक) હથોડાથી વીંછીને મારૂં છું અને (आगतं अहिं दण्डेन) આવેલા સાપને લાકડીથી મારૂં છું. [૯]

(अघाश्वस्य स्वजस्य च) અઘાશ્વ અને સ્વજ આ (उभयोः इदं भेषजं) બંનેની આજ દવા છે, (इंद्र मे अघायन्तं अहिं) ઇંદ્ર મારા ઉપર આક્રમણ કરનારા સાપને તેમજ (पैद्वः अहिं अरन्धयत) પૈદ્વ સાપને નષ્ટ કરે છે. [૧૦]

(स्थिरस्य स्थिरधाम्न. पैद्वस्य) સ્થિર અને અચલ ધામવાળા પૈદ્વની મહિમા (वय मन्महे) અમે મનન કરીએ છીએ, જેની (पश्चा) પાછળ (इमे पृदाकव प्रदीध्यतः आसते) આ પૃદાકુ નામક સર્પ જોતાં જ દૂર ઉભા રહે છે. [૧૧]

(नष्टासवः नष्टविषाः) જેમના પ્રાણ અને ઝેર નાશ પામ્યા છે, (इन्द्रेण वज्रिणा हताः) જે વજ્રધારી ઇંદ્રે માર્યા છે, જેમને (इन्द्रः जघान) ઇંદ્રે માર્યા છે અને (वयं जघ्निम) અમે પણ સાપોને મારીએ છીએ. [૧૨]

(तिरश्चिराजयः हताः) ત્રાંસી લીટીવાળા સાપ માર્યા ગયા, (पृदाकव निपिष्टासः) પૃદાકુ સાપ પીસાઇ ગયા, (दर्विं करिक्रतं श्वित्रं) દર્વિ, કરિક્રત અને શ્વેત જાતિના સાપને તેમજ (असितं दर्भेषु जहि) કાળા સાપને દર્ભમાં માર. [૧૩]

(सका कैरातिका कुमारिका) આ ભીલની છોકરી (हिरण्ययीभिः अभ्रिभिः) સોનાની કોદાળીથી (गिरीणां सानुषु) પહાડોની ટોચ ઉપર (भेषजं उप खनति) ઔષધિ માટે ખોદે છે. [૧૪]

(अयं युवा पृश्निहा) આ જુવાન સર્પનાશક (अपराजित भिषक्) અપરાજિત વૈદ્ય આવે છે. (सः वै स्वजस्य वृश्चिकस्य) તે ખાત્રીથી સ્વજ નામના સર્પનો અને વીંછી આ (उभयोः जम्भनः) બંનેનો નાશ કરનારો છે. [૧૫]

(इन्द्रः मित्रः वरुणश्च) ઇન્દ્ર, સૂરજ અને વરુણ (मे अहिं पृदाकुं च अरन्धयन्) એઓ મારી પાસે આવેલા સાપોને મારે છે તેમજ (वाता-पर्जन्यौ उभा) વાયુ અને પર્જન્ય આ બને પણ સાપોને મારે છે. [૧૬]

પૃદાકુ, પૃદાક્વ, સ્વજ, તિરશ્ચિરાજી, કસર્ણીલ, દશોનસિ આ સાપોની જાતિઓને (इन्द्रः अरंधयत)ઇન્દ્ર મારી નાખે છે. [૧૭]

હે (अहे) સાપ ! (तव प्रथमं जनितारं) તને પહેલાં ઉત્પન્ન કરનારનો (इन्द्रः जघान) ઇન્દ્ર નાશ કરે છે. (तेषां तृह्यमाणानां) તેમના નાશને પ્રાપ્ત થએલાઓમાં (तेषां कः स्वित् रसः असत्) શું તેમનો કંઇ રસ રહે છે ? એટલે તે બધા પૂર્ણ મરી જાય છે. [૧૮]

सं हि शीर्षण्यग्रभं पौञ्जिष्ठ इव कर्वरम् । सिन्धोर्मध्यं परेत्य व्यनिजमहेर्विषम् ॥ १९ ॥
अहीनां सर्वेषां विषं परा वहन्तु सिन्धवः । हतास्तिरश्चिराजयो निपिष्टासः पृदाकवः ॥ २० ॥
ओषधीनामहं वृण उर्वरीरिव साधुया । नयाम्यर्वतीरिवाहे निरैतु ते विषम् ॥ २१ ॥
यदग्नौ सूर्ये विषं पृथिव्यामोषधीषु यत् । कान्दाविषं कनक्नकं निरैत्वैतु ते विषम् ॥ २२ ॥
ये अग्निजा ओषधिजा अहीनां ये अप्सुजा विद्युत आबभूवुः ।
येषां जातानि बहुधा महान्ति तेभ्यः सर्पेभ्यो नमसा विधेम ॥ २३ ॥
तौदी नामासि कन्या घृताची नाम वा असि । अधस्पदेन ते पदमा ददे विषदूषणम् ॥ २४ ॥
अङ्गादङ्गात्प्र च्यावय हृदयं परि वर्जय । अधा विषस्य यत्तेजोऽवाचीनं तदेतु ते ॥ २५ ॥
आरे अभूद्विषमरौद्विषे विषमप्रागपि । अग्निर्विषमहेर्निरधात्सोमो निरणयीत् ।
दंष्टारमन्वगाद्विषमहिरमृत ॥ २६ ॥

અર્થ— હું સાપોના (शीर्षाणि अग्रभं) માથાં પકડું (इव) જેમ (पौंजिष्ठः सिंधोः कर्वरं मध्यं परेत्य) કેવટ નદીના ઉંડા મધ્યભાગમાં જઇ સહેલાઇથી પાછો આવે છે, તે પ્રકારે હું પણ (अहेः विषं व्यनिजं) સાપનું ઝેર વિશેષ પ્રકારે નષ્ટ કરૂં છું. [૧૯]

(सर्वेषां अहीनां विषं) બધા સાપોના વિષને (सिन्धवः परा वहन्तु) નદીઓ દૂર વહી લઇ જાય. આ પ્રકારે તિરશ્ચિરાજી અને પૃદાકુ જાતિના બધા સાપ માર્યા ગયા છે. [૨૦]

(अहं ओषधीनां उर्वरीः इव साधुया वृणे) હું ઔષધિઓને ઉપજાઉ ભૂમિ ઉપર અનાજ ઉગે છે તેમ સહેલાઇથી પ્રાપ્ત કરૂં અને (अर्वतीः इव नयामि) તેમને લઇ જાઉં, તેથી હે (अहे) સાપ ! (ते विषं निः ऐतु) તારૂં ઝેર દૂર થઇ જાય. [૨૧]

(यत् विषं अग्नौ पृथिव्यां ओषधिषु) જે ઝેર અગ્નિ, ભૂમિ અને ઔષધિમાં છે, તેમજ જે (कान्दविषं कनक्नकं) કંદોમાં તેમજ વનસ્પતિમાં વિશેષ પ્રકારે ભેગું થાય છે, તે તારૂં ઝેર (निः ऐतु ऐतु) નિઃશેષ ચાલ્યું જાય. [૨૨]

(ये अग्निजाः ओषधिजाः) જે અગ્નિથી ઉત્પન્ન, ઔષધિઓમાં ઉત્પન્ન, (ये अहीनां अप्सुजाः) જે સાપોમાં જળમાં ઉત્પન્ન, (विद्युतः आबभूवुः) જે વિજળીથી પ્રગટ થાય છે, (येषां जातानि बहुधा महान्ति) જેમની અનેક પ્રકારની જાતિઓ છે, (तेभ्यः सर्पेभ्यः नमसा विधेम) તે સાપોને અમે નમન કરીએ છીએ. [૨૩]

(तौदी नाम घृताची नाम) તૌદી અને ઘૃતાચી આ નામોની (कन्या असि) કન્યા નામની એક ઔષધિ છે. (अधः पदेन ते विषदूषणं पदं आददे) નીચેના વિષનાશક ભાગ સાથે તારૂં મૂળ હું પ્રાપ્ત કરૂં છું. [૨૪]

હે ઔષધિ ! તું (अंगात् अंगात्) પ્રત્યેક અવયવથી (प्र च्यावय) વિષને દૂર કર, (हृदयं परिवर्जय) હૃદયને પણ મુકત કર, (विषस्य यत् तेजः) વિષની જે ચમક છે, (तत् ते अवाचीनं एतु) તે તારા શરીરથી નીચેની બાજુએ દૂર નિકળી જાય. [૨૫]

(विषं आरे अभूत) ઝેર દૂર થયું, (विषं अरौत्) ઝેર ચાલ્યું ગયું, (विषे विषं अप्राग् अपि) વિષમાં વિષ મળી પહેલાં જેમ વિષરહિત થઇ ગયું. (अहेः विषं अग्निः निरधात्) સાપનું ઝેર અગ્નિ દૂર કરે છે, (सोमः निरणयीत्) સોમ ઔષધ ઝેર દૂર કરે છે. (दंष्टारं विषं अन्वगात्) દંશ કરનાર સાપને ઝેર પહોંચ્યું અને તેનાથ (अहिः अमृत) તેજ સાપ મરી ગયો. [૨૬]

आ आखुं सूक्त सर्पविषने दूर करवा माटे छे, एमां केटलाक औषधिओनां नाम आव्यां छे, पण ते सारा वैद्योज जाणी शके छे आ जीवन मरणनो विषय होवाथी केवळ शब्दकोष जोइ ते विषे कंइ लखवुं योग्य नथी. वैद्यविद्या न जाणनाराओ कंइ न लखवुं वधारे सारुं, एम तो सूक्तनो अर्थ सुगम, सुबोध, सरळ अने स्पष्ट ज छे, पण केटलाक मंत्रो मंत्रशास्त्रनी दृष्टिए जोवा जेवा छे अने केटलोक गुप्त अर्थ वैद्यशास्त्रनी मददथी खुलासा थाय एवा छे, तेथी ते विषयोना विशेषज्ञो ते विषे वधारे शोधखोळ करे, एटलुं ज अहीं कही शकाय.

सर्पविष दूर करवुं

कांड ५, सूक्त १३

(ऋषिः–गरुत्मान् । देवताः – तक्षकः, विषम् ।)

ददिर्हि मह्यं वरुणो दिवः कविर्वचोभिरुग्रैर्नि रिणामि ते विषम् ।
खातमखातमुत सक्तमग्रभमिरेव धन्वन्नि जजास ते विषम् ॥ १ ॥
यत्ते अपोदकं विषं तत्त एतास्वग्रभम् ।
गृह्णामि ते मध्यममुत्तमं रसमुतावमं भियसा नेशदादु ते ॥ २ ॥
वृषा मे रवो नभसा न तन्यतुरुग्रेण ते वचसा बाध आदु ते ।
अहं तमस्य नृभिरग्रभं रसं तमस इव ज्योतिरुदेतु सूर्यः ॥ ३ ॥

अर्थ — (दिवः कविः वरुणः हि मह्यं ददिः) द्युलोकना कवि वरुणे मने उपदेश आप्यो छे के (उग्रैः वचोभिः ते विषं निरिणामि) बळवान् वचनो वडे तारुं झेर दूर करुं छुं. (खातं अखातं उत सक्तं) घा वधारे ऊंडो कर्यो होय अथवा न कर्यो होय अथवा झेर केवळ उपर चोटेलुं होय, एवा बधा विषने (अग्रभं) हुं लउं छुं (धन्वान् इरा इव) रेतीना स्थानमां जेम पाणीनी धारा नष्ट थाय छे, ते प्रकारे (ते विषं निजजास) तारा झेरनो निःशेष नाश करुं छुं. [१]

(यत् ते अप–उदकं विष) जे तारुं जलशोषक झेर छे, (तत् ते एतासु अग्रभ) ते तारुं झेर एनामां लउं छुं (ते उत्तम मध्यमं उत अधमं रसं गृह्णामि) तारो उत्तम, मध्यम अने नीचलो रस पकडी लउं छुं जे (आत् उ ते भियसा नेशत्) तारा भयथी नष्ट थइ जाय छे. [२]

(मे रवः नभसा तन्यतुः न वृषा) मारो शब्द आकाशनी गर्जना जेम बळवान छे, (उग्रेण वचसा आत् उ ते त बाधे) बळवान् वचनोथी निश्चयपूर्वक तने तनेज बाधा करुं छुं (अहं नृभिः अस्य तं रसं अग्रभं) मे मनुष्य साथे तेना ते रसने लीधो छे, (तमसः ज्योतिः सूर्यं इव उदेतु) अंधारामांथी ज्योति आपनार सूरज जेम आ उदयने प्राप्त थाय. [३]

भावार्थ — दिव्य ज्ञानी कहे छे के बळवाना वचनो वडे सापनुं झेर दूर थाय छे, झेर ऊंडा घामां होय, नानकडा उझरडामां होय अथवा केवळ उपर ज चोटेलुं होय, तेने हुं पकडी निर्दोष करुं छुं (१)

सर्पनुं झेर शोषक छे तेने उपर, मध्यमां अने नीचेना भागमां पकडी लउं छुं अने सापना झेरनी भीतिथी तमने दूर करुं छुं (२)

मारो शब्द प्रभावशाळी छे, तेथी विषनी बाधा दूर करुं छुं. मे बीजा मनुष्यनी मददथी विषना रसने स्तंभित कर्यो छे, हवे आ सूरज उदय समान जागृत थशो, (३)

चक्षुषा ते चक्षुर्हन्मि विषेण हन्मि ते विषम् ।
अहे म्रियस्व मा जीवीः प्रत्यगभ्येतु त्वा विषम् ॥ ४ ॥
कैरात पृश्न उपतृण्य बभ्र आ मे शृणुतासिता अलीकाः ।
मा मे सख्युः स्तामानमपि ष्ठाताश्रावयन्तो नि विषे रमध्वम् ॥ ५ ॥
असितस्य तैमातस्य बभ्रोरपोदकस्य च ।
सात्रासाहस्याहं मन्योरव ज्यामिव धन्वनो वि मुञ्चामि रथाँ इव ॥ ६ ॥
आलिगी च विलिगी च पिता च माता च ।
विद्म वः सर्वतो बन्ध्वरसाः किं करिष्यथ ॥ ७ ॥
उरुगूलाया दुहिता जाता दास्यसिक्न्या । प्रतङ्कं दद्रुषीणां सर्वासामरसं विषम् ॥ ८ ॥

અર્થ—(चक्षुषा ते चक्षुः हन्मि) આંખ વડે તારા આંખનો નાશ કરૂં છુ. (विषेण ते विषं हन्मि) ઝેરથી તારા ઝેરનો નાશ કરૂં છું હે (अहे म्रियस्व मा जीवीः) સાપ! તું મરી જા, જીવતો ન રહે (विषं त्वा प्रत्यक् अभ्येतु) ઝેર પાછું ફરી તારી પાસે આવી જાય [૪]

હે (कैरात, पृश्ने, उपतृण्य, बभ्रो, असिताः, अलीकाः ! જંગલમા રહેનારા, ટપકાવાળા, ઘાસમાં રહેનારા, ભૂરારંગના, કૃષ્ણ સર્પ અને નિંદનીય સાપો! (मे आशृणुत) મારૂ ભાષણ સાંભળો. (मे सख्युः स्तामानं अपि मा स्थात) મારા મિત્રના ઘરની પાસે થોભતા નહિ. (आश्रावयन्तः विषे नि रमध्वं) સંભળાવતા દૂર પોતાના ઝેરમાં જ રમતા રહો [૫]

(असितस्य) કાળા, (तैमातस्य) ભેજવાળા સ્થાનમાં રહેનારા (बभ्रो) ભૂરારંગના, (अप-उदकस्य) પાણીથી દૂર રહેનારા અને (सात्रासाहस्य मन्योः) બધાને પરાજીત કરનારા ક્રોધી સાપની વિષબાધાને હું (विमुञ्चामि) ઢીલી કરૂં છું, જે પ્રકારે (धन्वन· ज्यां इव रथान् इव) ધનુષ્યમાંથી દોરી અથવા રથના બંધનોને ઢીલા કરે છે.[૬]

(आलिगी च विलिगी च) ચોટનારી અને ન ચોટનારી (पिता च माता च) તેમજ નર અને માદા (वः बन्धु सर्वतः विद्म) તમારા બધા ભાઈઓને પણ અમે સારી રીતે જાણીએ છીએ, (अरसा किं करिष्यथ) તમે નીરસ થયા પછી શુ કરશો ? [૭]

(उरु-गुलाया दुहिता जाता) ઘણી હિંસક સાપણની કન્યા (असिक्न्याः दासो) કાળી સાપણની દાસી બની ગઈ, આ (दद्रुषीणां सर्वासां) દાદર પેદા કરનારી બધી સાપણોનુ (प्रतङ्कं विषं अरसं) કષ્ટદાયક ઝેર નીરસ થાય [૮]

ભાવાર્થ— વિષથી વિષ દૂર કરૂ છુ. હે સાપ ! હવે તુ મરી જા, જીવિત રહેતો નહિ તારૂ વિષ પાછુ. ફરી તારી પાસે જ આવી જાય. (૪)

જંગલમાં રહેનાર., ટપકાવાળા, ઘાસમાં રહેનારા ભૂરા રંગના, કાળા અને ઘૃણિત એવા સાપ હોયછે. હે બધા સાપો! મારા મિત્રના ઘર પાસે થોભતા નહિ, દૂર કયાં જઈ પોતાના ઝેરમાં રમો (૫)

કાળો, ભેજવાળા સ્થાનમાં રહેનારો અને ભૂરારંગનો, પાણીના સ્થાનથી દૂર રહેનારો અને ક્રોધિ સાપની વિષ બાધાને હું દૂર કરૂં છુ, ધનુષ્યપરથી દોરી ઉતારી નાખવા જેમ હું તેને દૂર કરૂં છુ (૬)

વિષની બાધકતા નષ્ટ થયા પછી, સાપ નર હોય કે માદી, તેઓ શું નુકસાન કરશે ? (૭)

હિંસક કાળી સાપણ અને દાદર ઉત્પન્ન કરનારી સાપણનું ઝેર નીરસ બને. (૮)

कर्णा श्वावित्तदंब्रवीद्गिरेरवचरन्तिका ।
याः काश्चेमाः खनित्रिमास्तासामरसतमं विषम् ॥ ९ ॥
ताबुवं न ताबुवं न घेत्त्वमसि ताबुवम् । ताबुवेनारसं विषम् ॥ १० ॥
तस्तुवं न तस्तुवं न घेत्त्वमसि तस्तुवम् । तस्तुवेनारसं विषम् ॥ ११ ॥

અર્થ— (कर्णा श्वावित्) કાનવાળી સાહુડી (गिरेः अवचरन्तिका) પહાડની નીચે ફરનારી, (तत् अब्रवीत्) તે બોલી (याः काः च इमाः खनित्रिमाः) જે કોઈ આ ભૂમિને ખોદીને રહે છે, (तासां विषं अरसतमं) તેમનું ઝેર નીરસ થાય. [९]

(ताबुवं न ताबुवं) તાબુવ હિંસક નથી, (त्वं ताबुवं न घ इत् असि) તું તાબુવ તો ખાત્રીથી હિંસક નથી. (ताबुवेन विषं अरसं) તાબુવ વડે ઝેર નીરસ બને છે. [१०]

(तस्तुवं न तस्तुवं) તસ્તુવ પણ નાશક નથી, (त्वं तस्तुवं न घ इत् असि) તું તસ્તુવ તો ખરેખર નાશક નથી જ. (तस्तुवेन विषं अरसं) તસ્તુવ વડે વિષ નીરસ બને છે. [११]

ભાવાર્થ— બધા પહાડી સર્પોનું વિષ નીરસ બને (९)
તાબુવ અને તસ્તુવ નામક પદાર્થથી ખાસ કરી સાપનું ઝેર નિર્બલ થાય છે. (१०-११)

સર્પવિષ દૂર કરવું

સર્પ-વિષ

આ સૂક્તમાં નીચે વર્ણવેલી સાપની જાતિઓનું વર્ણન છે—

१ कैरातः ભીલ જ્યાં રહે છે તે જંગલમાં રહેનારો સાપ.
२ पृश्निः— શરીર ઉપર ટપકાં અથવા ડાઘાવાળો સાપ.
३ उपतृण्यः— ઘાસમાં રહેનારો સાપ.
४ बभ्रुः— ભૂરા રંગનો સાપ.
५ असितः— કાળા રંગનો સાપ.
६ अलीकः— અમંગળ સાપ.
७ तैमातः— ભેજવાળા પ્રદેશમાં રહેનારો સાપ.
८ अपोदकः— પાણી પાસે ન રહેનારો સાપ.
९ सात्रासाहः— તેના સંબંધમાં આવનારનો નાશ કરનારો સાપ.
१० मन्युः— ક્રોધ ધારણ કરનારો સાપ.
११ आलिगी— ચોંટનારી એટલે શરીરને પૂરી વળનારી સાપણ.
१२ विलिगी— શરીરથી દૂર રહેનારી સાપણ.
१३ उरु-गूला— જેનો નીચેનો ભાગ જાડો હોય છે એવી સાપણ.
१४ असिक्नी— કાળી સાપણ.
१५ दद्रुषी— જે સાપણ કરડવાથી શરીર ઉપર દાદર ઉઠે છે અને તેથી લોહી નિકળે છે.
१६ कर्णा— કાનવાળી સાપણ.
१७ श्वावित्— કૂતરો જેને કરડે છે, ખોળી કાઢે છે, તેવી સાપણ.
१८ खनित्रिमा— ખોદેલી જમીનમાં રહેનારી સાપણ

એટલા સાપની જાતિનાં નામ આ સૂક્તમાં આવ્યાં છે. આમાંથી બે ત્રણ નામો વિષે અમને શંકા છે અને તેનું નિશ્ચિત જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા હજુ શોધ થવાની જરૂરી છે.

ઉપાય

સાપના ઝેરની બાધા ઉપર 'તાબુવ અને તસ્તુવ 'નો ઉપાય આ સૂક્તના છેલ્લા બે મંત્રોમાં લખ્યો છે. પણ આ બે પદાર્થો શું છે તે વિષે ઘણી શોધખોળ કરવા છતાં આજ સુધી તેની માહિતી અમને મળી નથી. આ પદાર્થો કદાચ

પત્થર જેવા અથવા કંઇ ખનીજ અથવા મણિ હોવાનો સંભવ છે. કદાચ તે સાપના માથા ઉપર મળી આવનારા મણિનું નામ પણ હશે. કંઇ નક્કી કહી શકાય નહિ. તે વિષે શોધ થવાની જરૂરી છે.

બીજો ઉપાય છે ત્રણ ઠેકાણે બાંધી વિષની ગતિ રોકવી—

गृह्णामि ते मध्यमं उत्तमं अधमम् ।
पतासु विषं अग्रम् ॥ (મં ૨)

" ઉપર, વચ્ચે અને નીચે દોરીથી બાંધી, તેમાં ઝેરને પકડી લઉં છું " આ વિધિ આ પ્રકારે છે. ઘણે ભાગે પગ અથવા હાથને સાપ કરડે છે. જ્યાં કરડે છે ત્યાંથી ઝેર ઉપર તરફ વધે છે, માટે સાપ કરડતાં જ જાંઘની મૂળમાં ઢીંચણ ઉપર અને કરડેલી જગ્યાની થોડી ઉપર દોરીથી સખત બાંધી દેવાથી ઝેર ઉપર જવાની ગતિ રોકાય છે. આ પ્રકારે ઝેરની ગતિ રોકી પછી જ્યાં સુધી ઝેર ગયું હશે ત્યાં ઉપર કહેલા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાથી ઝેર નિઃસત્ત્વ બની જાય છે.

પણ ' તાબુવ અને તસ્તુવ ' પદાર્થો પ્રાપ્ત ન થવાથી આ ઉપાય કેવી રીતે કરવો તે એક શંકા છે.

લોહીની નાડીમાં ઝેર જ્યાં સુધી પહોંચ્યું હશે ત્યાં સુધી રૂંવાટા ઉભા થતા નથી એટલે શરીરના વાળ જોવાથી ઝેર ક્યાં સુધી પહોંચી ગયું છે તે સમજાય છે. તેથી ઝેર જ્યાં છે ત્યાં બળતો અંગાર મૂકી તે સ્થાન બાળી નાખવામાં આવે તો મનુષ્ય બચી શકે છે. પણ તે વાત આ સૂકતમાં કહી નથી.

આ સૂકત દુર્બોધ છે. તેથી કેટલાક મંત્રોનો અર્થ પણ સારી રીતે સમજમાં આવી શકતો નથી. તે કારણે મંત્રોનું વિવરણ પણ વધારે કરી શકાતું નથી.

આ સૂકતમાં કેટલાક મંત્રો એવા છે કે તે મંત્રસામર્થ્યથી સાપને કંઇ કહેવા જેવી ભાષા તેમાં છે. જુઓ—

प्रत्यक् प्रत्येतु ते विषम् । (મં. ૪)
अहे ! म्रियस्व । (મં. ૪)

" હે સાપ ! તારૂં ઝેર પાછું ફરી તારી પાસે જાય. હે સાપ ! તું મરી જા. " તેમજ—

मे सख्युः रुतामानं मा अपि स्थाः । (મં. ૫)

" મારા મિત્રના ઘર પાસે રોકાતો નહિ. " વગેરે મંત્ર વાંચવાથી એમ લાગે છે કે મંત્રપ્રભાવ અથવા કહેનારની ઇચ્છાશક્તિના પ્રભાવથી સાપ ઉપર કંઇ પરિણામ થતો હશે. અમે એમ સાંભળ્યું છે કે મહારાષ્ટ્રમાં એવા માન્ત્રિકો છે કે જે કરડેલા માણસ પાસે તેને કરડનાર સાપને મંત્ર વડે બોલાવે છે અને તેનું ઝેર સાપ પાસેથી ચુસાવે છે, પણ આ અમે પ્રત્યક્ષ જોએલુ નથી. આ પ્રકારે સાપનુ ઝેર તેના શરીરમાંથી ચાલ્યું જવાથી ઉંઘમાંથી જાગ્રત થયા જેવો તે આસણુ ઉઠી બેસે છે. ત્રીજા મંત્રના છેલ્લા ચરણમાં " અંધકારમાંથી સૂરજનો ઉદય થાય તે મુજબ આ માણસ જાગૃત થાય " એમ કહ્યું છે. એવો ભાવ કદાચ તેમાં હશે એવી શકયતા છે.

આ સર્પદંશનો વિષય અત્યંત મહત્ત્વનો છે અને તેથી બધા પ્રકારે ઉપચારોની શોધખોળ થઇ જોઇએ અને તે ઉપરથી નિર્ણય કરી નક્કી કરવું જોઇએ કે કયો ઉપાય નિશ્ચિત ગુણકારી છે

આ પ્રકારના સૂકતો ગૂઢ આશયના હોવાના કારણે ઘણા દુર્બોધ હોય છે અને તેજ કારણે આ વિષય સુબોધ કરવા માટે ઘ શોધણી કરવાની જરૂરી છે.

સાપનું ઝેર

કાંડ ૭, સૂકત ૮૮

(ऋषिः- गरुत्मान् । देवता-तक्षकः ।)

अपेह्यरिरस्यरिर्वा असि । विषे विषमपृक्था विषमिद्वा अपृक्थाः । अहिमेवाभ्यपेहि तं जहि ॥ १ ॥

અર્થ — તું (अरिः वै असि) નક્કી શત્રુ છે. (अरिः असि) શત્રુ જ છે, (अतः अप इहि) દૂર ચાલ્યો જા. (विषे विषं अपृक्थाः) વિષમાં વિષ મેળવ્યું છે. (विषं इत वै अपृक्थाः) ખરેખર ઝેર મેળવ્યું છે, તેથી (अहिं एव अभि अप इहि) સાપની પાસે જ જા અને (तं जहि) તેને માર. [૧]

સર્પનું ઝેર મનુષ્ય વગેરે પ્રાણીઓનું શત્રુ છે, તેથી તેને મનુષ્યથી દૂર રાખવું જોઇએ. ઝેરનો ઉપાય ઝેરથી જ થાય છે સાપ કરડ્યો હોય તો તે માણસ તે સાપને કરડે તો તે મનુષ્ય બચી જાય છે, પણ માણસમાં એટલું ધૈર્ય હોતું નથી. તેમ કરવાથી ઝેરની સાથે ઝેર મળી જાય છે એટલે સાપના ઝેર જોડે મનુષ્યના શરીરમાં આવેલું ઝેર મળી જાય છે અને તે માણસ બચી જાય છે. આ વિષયમાં વધારે શોધ થવી જરૂરી છે અને નક્કી કરવું જોઇએ કે ઉપર કહેલી હકીકત કેટલીક સત્ય છે.

વિષ નિવારણનો ઉપાય

કાંડ ૬, સૂકત ૧૦૦

(ऋषिः- गरुत्मान् । देवता- वनस्पतिः ।)

देवा अदुः सूर्यो अदाद् द्यौरदात्पृथिव्यदात् । तिस्रः सरस्वतीरदुः सचित्ता विषदूषणम् ॥ १ ॥
यद्वो देवा उपजीका आसिञ्चन्धन्वन्युदकम् । तेन देवप्रसूतेनेदं दूषयता विषम् ॥ २ ॥
असुराणां दुहितासि सा देवानामसि स्वसा । दिवस्पृथिव्याः संभूता सा चकर्थारसं विषम् ॥ ३ ॥

અર્થ— (देवाः विषदूषणं अदुः) દેવોએ વિષ નિવારક ઉપાય આપ્યો છે, (सूर्यः अदात्) સૂરજે આપ્યો છે, (द्यौः अदात्, पृथिवी अदात्) દ્યુલોક અને પૃથ્વીલોકે પણ આપ્યો છે. (सचित्ताः तिस्रः सरस्वतीः अदुः) એક વિચારવાળી ત્રણે સરસ્વતી દેવીઓએ ઝેર નિવારક ઉપાય આપ્યો છે. [૧]

હે (देवा) દેવો ! (उपजीकाः यत् उदकं) ઉપજીકા નામની ઔષધિઓ જે જલ (धन्वनि वः आसिंचन्) મરુદેશમાં તમારી પાસે સીંચે છે, (तेन देवप्रसूतेन) તે દેવોથી ઉત્પન્ન થએલા જળથી (इदं विषं दूषयता) આ ઝેરનું નિવારણ કરો. [૨]

હે ઔષધિ ! તું (असुराणां दुहिता असि) અસુરોની કન્યા છે, (सा देवानां स्वसा असि) તે તું દેવોની બહેન છે (दिवः पृथिव्याः संभूता) દ્યુલોક અને ભૂલોકથી ઉત્પન્ન થએલી (सा विषं अरसं चकर्थ) તે તું ઝેરને નિર્બળ બનાવ [૩]

ભાવાર્થ— પૃથ્વી, સુરજ, પવન, પાણી વગેરે બધા દેવો ઝેરને દૂર કરે છે, તેમજ વિદ્યા પણ એવી છે કે જે ઝેરને દૂર કરે છે (૧) મરુદેશમાં જે જળ હોય છે તે વિષ દૂર કરે છે. (૨) ઔષધિ પણ વિષ દૂર કરનારી છે (૩)

આ સૂકત ઘણું દુર્બોધ છે પહેલાં મંત્રમાં કહ્યું છે કે પૃથ્વી વગેરે અનેક દેવો વિષનાશક ગુણોથી યુક્ત છે. અગ્નિ, જળ, સોમ વગેરેના પ્રયોગથી ઝેર દૂર થવાની વાત વૈદ્યક ગ્રંથોમાં પણ કહી છે.

બીજા મંત્રમાં ' उपजीका ' મરુદેશમાં જલ ઉત્પન્ન કરનારી છે, તે જળ વિષનાશક હોય છે, એમ કહ્યું છે આ ઉપજીકા કઇ વનસ્પતિ છે તેનો પત્તો લાગતો નથી. ' उपजीका ' નો અર્થ ' બીજા ઉપર રહી પોતાની ઉપજીવિકા કરનારી ' તેથી એમ લાગે છે કે વૃક્ષો ઉપર થનારી આ કોઇ વનસ્પતિ હશે. તેમાં રસ પુષ્કળ થતો હશે અને તે મરુદેશમાં પણ પુષ્કળ રસથી યુક્ત થતી હશે, એવો સંભવ છે આ વનસ્પતિના રસથી અથવા તેના પાણીથી વિષ દૂર થાય છે.

આ વનસ્પતિ (असु-राणां दुहिता) પ્રાણ રક્ષણ કરનારાઓની સહાયક અને (देवानां स्वसा) ઇંદ્રિયો માટે બહેન જેવી છે, એટલે તે આરોગ્યવર્ધક છે, તે નિર્જળ જમીનમાં ઉગે છે અને વિષ દૂર કરે છે. વૈદ્યોએ આ વનસ્પતિની શોધ કરવી જોઇએ.

સર્પથી સંભાળીને રહેવું

કાંડ ૬, સૂક્ત ૫૬

(ऋषिः- शन्तातिः । देवताः- विश्वेदेवा., रुद्र. ।)

मा नों देवा अहिर्वधीत्सतोकान्त्सहपूरुषान् ।
संयतं न वि ष्परद्व्यात्तं न सं यमन्नमों देवजनेभ्यः ॥ १ ॥
नमोऽस्त्वसिताय नमस्तिरश्चिराजये । स्वजाय बभ्रवे नमो नमो देवजनेभ्यः ॥ २ ॥
सं ते हन्मि दता दतः समु ते हन्वा हनू । सं ते जिह्वया जिह्वां सम्वास्नाह आस्यम् ॥ ३ ॥

અર્થ— હે (देवाः) દેવો ! (अहिः सतोकान् सहपूरुषान्) સાપ સંતાનો અને પુરુષો સાથે (नः मा वधीत्) અમને ન મારે. (देवजनेभ्यः नमः) દિવ્યજનો એટલે વૈદ્યોને નમસ્કાર હો . (संयतं न वि ष्परत्) બંધ થએલું ખુલી શકતું નથી અને (व्यात्तं नः संयमत्) ખુલ્લું થએલું બંધ થઈ શકતું નથી. [૧]

(असिताय नमः अस्तु) કાળા સાપને નમસ્કાર હો, (तिरश्चिराजये नम) ત્રાંસી લીટીવાળા સાપને નમસ્કાર, (स्वजाय बभ्रवे नमः) ચોંટનારા અને ભૂરા રંગના સાપને મારે નમસ્કાર હો, તેમજ (देवजनेभ्यः नमः) દિવ્યજનોને નમસ્કાર હો [૨]

હે (अहे) સાપ ! (ते दतः दता संहन्मि) તારા દાંતોને હું દાંતથી તોડું છું, (ते हनू हन्वा सम् उ) તારી દાઢીને જોડે દાઢી ચોંટાડું છું, (ते जिह्वां जिह्वया सं) તારી જીભને જીભથી તોડું છુ, (ते आस्यं आस्ना सं हन्मि) તારા મોઢાને મોઢાથી ફાડું છું. [૩]

માણસે પોતાના રહેઠાણમાં એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ કે સાપ કરડવાથી માણસ અથવા જાનવર મરે નહિ. ત્રીજા મંત્રમાં સાપને મારવો જોઈએ એમ પણ કહ્યું છે.

મંત્રોના બીજા ભાવ દુર્બોધ છે અને ઘણા શોધની અપેક્ષા છે

સર્પ-વિષ નિવારણ

કાંડ ૬, સૂક્ત ૧૨

(ऋषि - गरुत्मान् । देवता- तक्षक ।)

परि द्यामिव सूर्योऽहीनां जनिमागमम् । रात्री जगदिवान्यद्धंसात्तेना ते वारये विषम् ॥ १ ॥
यद् ब्रह्मभिर्यदृषिभिर्यद्देवैर्विदितं पुरा । यद्भूतं भव्यमासन्वत्तेना ते वारये विषम् ॥ २ ॥

અર્થ— (सूर्यः द्यां इव) જે પ્રકારે સૂરજ દ્યુલોકને જાણે છે, તેજ પ્રકારે હું (अहीनां जनिम परि अगमं) સાપોના જન્મવૃત્તને જાણું છું. (रात्री हंसात् अन्यात् जगत् इव) રાત જેમ સૂરજથી ભિન્ન દુનિયાને આવરી લે છે, (तेन ते विषं वारये) તે પ્રકારે તારા ઝેરનું હું નિવારણ કરું છું. [૧]

(ब्रह्मभिः ऋषिभिः देवभिः) બ્રાહ્મણો, ઋષિઓ અને દેવોએ (यत् पुरा विदितं) જે પૂર્વકાળમાં જાણી લીધું હતું, (तत् भूतं भव्यं आसन्वत) તે ભૂત અને ભવિષ્યકાળમાં રહેનારું જ્ઞાન છે, (तेन ते विषं वारये) તેથી તારું ઝેર દૂર કરું છું. [૨]

मध्वो पृञ्चे नद्यः पर्वता गिरयो मधु । मधु परुष्णी शीपाला शमास्ने अस्तु शं हृदे ॥ ३ ॥

અર્થ— (मध्वा पृञ्चे) મધથી સિંચન કરૂં છું. (नद्यः पर्वताः गिरय मधु) નદીઓ, પર્વતો, પહાડો વગેરે બધા મધ આપે (परुष्णी शीपाला मधु) પરુષ્ણી અને શીપાલા મધુરતા આપે (आस्ने शं अस्तु) તારા મુખ માટે શાંતિ અને (हृदे शं) હૃદય માટે શાંતિ મળે [૩]

આ સૂક્તમાં નદીઓ, પર્વતો અને ઝરણાં વગેરેના જળની ધારાથી સર્પવિષ ઉતારવાનું વિધાન પ્રતીત થાય છે, પણ ખાત્રી નથી તેની શોધ સર્પવિષ ચિકિત્સકોએ કરવી જોઈએ, જળધારાથી સર્પવિષ દૂર કરવાનું વિધાન વેદમાં બીજે પણ છે, પણ તેનું તાત્પર્ય શું છે, તે સમજાતું નથી જો વિંછુનું ઝેર ચઢતું હોય તો તે ઉપર ઠંડા પાણીની ધારા છોડવાથી વિંછીનું ઝેર ઉતરે છે, આ અનુભવ અમે કરેલો છે પણ તે જ રીતે સર્પવિષ ઉતરે છે તેમ માનવું મુશ્કેલ છે તેજ પ્રકારે આ સૂક્તના બીજા વિધાનો પણ વિચાર કરવા જેવા છે એટલે આ સૂક્તનો વિષય શોધખોળ કરવા જેવો છે જે તેની ચિકિત્સા જાણતા હોય તેમણે તેનો અધિક વિચાર કરવો

તાવ

કાંડ ૭, સૂક્ત ૧૧૬

(ऋषि:- अथर्वाङ्गिरा । देवता- चन्द्रमाः ।)

नमो रूराय च्यवनाय नोदनाय धृष्णवे । नमः शीताय पूर्वकामकृत्वने ॥ १ ॥
यो अन्येद्युरुभयद्युरभ्येतीमं मण्डूकमभ्ये॑त्वव्रतः ॥ २ ॥

અર્થ— (रूराय) દાહ કરનારા (च्यवनाय) ધ્રૂજાવનારા, (नोदनाय) ભડકાવનારા, (धृष्णवे) ડરાવનારા એટલે ભયાનક, (शीताय) ઠંડી લાગી આવનારા અને (पूर्वकृत्वने) પહેલી અવસ્થાને કાપી નાખનારા જ્વરોને માટે (नमः नमः) નમસ્કાર હો [૧]

(यः अन्ये-द्यु) એક દિવસ પછી આવનારો, (उभय-द्युः) બે દિવસ પછી (अभ्येति) આવે છે અથવા જે (अव्रत) નિયમ છોડી મને ત્યારે આવે છે તે (इमं मंडूक अभ्येतु) આ દેડકા પાસે જાય [૨]

આ સૂક્તમાં નવ પ્રકારના જ્વર વર્ણવ્યા છે તેમના લક્ષણો જુઓ—

૧ रूर.- જે તાવમાં શરીરનો દાહ થાય છે, આ પિત્તજ્વર હોય ની શક્યતા છે
૨ च्यवन:- આ તાવ આવવાથી શરીર ધ્રૂજવા લાગે છે, આ તાવ બહુ ઠંડી લાગીને આવે છે
૩ नोदन:- આ તાવ આવવાથી મનુષ્ય ગાંડા જેવો બને છે, મસ્તક ઉપર તેનો ભયંકર પરિણામ થાય છે
૪ धृष्णु:- આ તાવથી મનુષ્ય ભયભીત થાય છે, રોગી બેચેન રહે છે
૫ शीत - સર્દીથી આવનારો તાવ
૬ पूर्वकृत्वन:- શરીરની તાવ પહેલાંની અવસ્થાને તોડી નાખનારો આ તાવ છે, એટલે આ તાવ આવવાથી શરીરના બધા અંગો, અવયવો બગડી જાય છે
૭ अन्येद्यु:- એક દિવસ પછીથી આવનારો તાવ
૮ उभयद्यु:- બે દિવસ છોડી આવનારો તાવ.
૯ अव्रत - જેના આવવાનો નિયમ નથી

આ નવ પ્રકારના તાવ છે, તેના શમનના ઉપાય તે પહેલાં બતાવ્યા છે વેદમાં વૃત્રના વર્ણનથી (वेदे वृत्रमिषेण ज्वरचिकित्सा) જ્વર ચિકિત્સા થાય છે એટલે જેમ વૃષ્ટિ થઈ વૃત્રનો નાશ થાય છે, તે પ્રકારે પરસેવો આવવાથી જ્વરનો નાશ થાય છે, માટે પરસેવો આવે એવા ઉપાય કરવાથી તાવનું નિવારણ થાય છે

જ્વર–નિવારણ

કાંડ ૫, સૂક્ત ૨૨

(ऋषि - भृग्वङ्गिरा । देवता- तक्मनाशनः ।)

अग्निस्तक्मानमप बाधतामितः सोमो ग्रावा वरुणः पूतदक्षाः ।
वेदिर्बर्हिः समिधः शोशुचाना अप द्वेषांस्यमुया भवन्तु ॥ १ ॥
अयं यो विश्वान्हरितान्कृणोष्युच्छोचयन्नग्निरिवाभिदुन्वन् ।
अधा हि तक्मन्नरसो हि भूया अधा न्यङ्ङधराङ् वा परेहि ॥ २ ॥
यः परुषः पारुषेयोऽवध्वंस इवारुणः । तक्मानं विश्वधावीर्याधराञ्चं परा सुव ॥ ३ ॥
अधराञ्चं प्र हिणोमि नमः कृत्वा तक्मने । शकम्भरस्य मुष्टिहा पुनरेतु महावृषान् ॥ ४ ॥
ओको अस्य मूजवन्त ओको अस्य महावृषाः ।
यावज्जातस्तक्मंस्तावानसि बल्हिकेषु न्योचरः ॥ ५ ॥

અર્થ— અગ્નિ, સોમ, ગ્રાવા, વરુણ, પૂતદક્ષા, વેદિ આ પવિત્ર બળવાળા દેવ અને વેદી (बर्हिः शोशुचाना समिधः) કુશા, પ્રજ્વલીત સમિધાઓ, (इतः तक्मानं अप बाधतां) અહીંથી તાવ વગેરે રોગોને દૂર કરે. (अमुया द्वेषांसि अप भवन्तु) તેથી બધા દ્વેષ દૂર થઈ જાય [૧]

(अयं यः विश्वान् हरितान् कृणोषि) આ જે તુ જ્વર રોગ બધાને નિરતેજ કરે છે, (अग्नि इव उच्छोचयन् अभि दुन्वन्) અગ્નિ જેવો તપાવે છે અને કષ્ટ આપે છે હે (तक्मन्) જ્વર ! (अध हि अरसः भूयाः) તુ નીરસ થઈ જા (अधा न्यङ अधराङ् वा परा इहि) અને નીચેના સ્થાનેથી દૂર થઈ જા [૨]

(य पुरुष पारुषेय)) જે પર્વોમા હોય છે અને જે પર્વદોષના કારણે ઉત્પન્ન થાય છે અને જે (अरुण अवध्वंसः इव) લાલ રંગના અગ્નિની જેમ વિનાશક છે. હે (विश्वधा-वीर्य) બધા પ્રકારના સામર્થ્યવાળા ! (तक्मानं अधराञ्च परासुव) તાવને નીચેની ગતિથી દૂર કર [૩]

(तक्मने नमः कृत्वा) જ્વરને નમન કરી (अधराञ्चं प्रहिणोमि) નીચે ઉતારૂ છુ (शकम्भरस्य मुष्टिहा) શાકાહારીના મુઠીથી એટલે બળથી મરનારો આ રોગ (महावृषान् पुन एतु) મહાન્ વૃષ્ટિવાળા દેશમા ફરી ફરી આવે છે. [૪]

(अस्य ओकः मूजवत) આનું ઘર મુંજ ઘાસવાળુ સ્થાન છે, તેમજ (अस्य ओकः महावृषाः) એનુ ઘર મહાન્ વૃષ્ટિનું સ્થાન છે હે (तक्मन्) તાવ ! (या वत् जातः) જ્યારથી તું ઉત્પન્ન થયો છે, (तावान् बल्हिकेषु गोचरः असि) ત્યારથી બાલ્હિકોમાં દેખાય છે [૫]

ભાવાર્થ યજ્ઞ વડે જ્વર દૂર થાય છે અગ્નિ સોમ, સમિધા અને હવન સામગ્રી જ્વરને દૂર કરે છે (૧)

જ્વર મનુષ્યને નિરતેજ બનાવે છે, તેને અગ્નિ તપાવી હતવીર્ય બનાવે છે, તે કારણે યજ્ઞથી જ્વર દૂર થાય છે (૨).

જ્વરથી સાધા સાધામા પીડા થાય છે માટે એવા તાવને દૂર કરવો જોઈએ (૩)

જ્યા વરસાદ પુષ્કળ હોય છે તે દેશોમા આ જ્વર હોય છે શાકાહારી લોકોમા એક વિશેષ શક્તિ હોય છે, તે કારણે આ જ્વર તેમનાથી દૂર નાસી જાય છે (૪)

જ્યા વરસાદ પુષ્કળ પડે છે ત્યા અને મુંજ ઘાસના પ્રદેશમા આ તાવ પુષ્કળ હોય છે (૫)

*

तक्मन्व्याल वि गद व्यङ्ग भूरि यावय । दासीं निष्टक्वरीमिच्छ तां वज्रेण समर्पय ॥ ६ ॥
तक्मन्मूजवतो गच्छ बल्हिकान्वा परस्तराम् ।
शूद्रामिच्छ प्रफर्व्यं१ तां तक्मन्वीव धूनुहि ॥ ७ ॥
महावृषान्मूजवतो बन्ध्वद्धि परेत्य । प्रैतानि तक्मने ब्रूमो अन्यक्षेत्राणि वा इमा ॥ ८ ॥
अन्यक्षेत्रे न रमसे वशी सन्मृडयासि नः ।
अभूदु प्रार्थस्तक्मा स गमिष्यति बल्हिकान् ॥ ९ ॥
यत्त्वं शीतोऽथो रूरः सह कासावेपयः ।
भीमास्ते तक्मन्हेतयस्ताभिः स्म परि वृङ्ग्धि नः ॥ १० ॥
मा स्मैतान्त्सखीन्कुरुथा बलासं कासमुद्युगम् ।
मा स्मातोऽर्वाङैः पुनस्तत्त्वा तक्मन्नुप ब्रुवे ॥ ११ ॥

અર્થ— હે (व्याल व्यङ्ग तक्मन्) સાપની જેમ ઝેરવાળા અને અંગ કદરૂપું કરનારા જ્વર ! હે (वि गद) વિશેષ રોગ ! તુ (भूरि यावय) પુષ્કળ દૂર ચાલ્યો જા. તુ (निष्टक्वरीं दासीं इच्छ) નિકૃષ્ટતામાં રહેવાના કારણે ક્ષયને પ્રાપ્ત થનારીની ઇચ્છા કર અને (तां वज्रेण समर्पय) તેના ઉપર પોતાનું વજ્ર ચલાવ. [૬]

(तक्मन् मूजवतः गच्छ) હે જ્વર ! મુંજવાળા સ્થાનની ઇચ્છા કર. (बल्हिकान् वा परस्तराम्) દૂરના બાલ્હિક દેશોની ઇચ્છા કર. એવા દેશોમાં (प्रफर्व्यं शूद्रां इच्छ) ભ્રમણ કરનાર શોકમય સ્ત્રીની ઇચ્છા કર. હે (तक्मन्) તાવ ! (तां वि इव धूनुहि) તેને ધ્રૂજાવી દે [૭]

(महावृषान् मूजवतः बन्धु अद्धि) પુષ્કળ વરસાદ અને મુંજ ઘાસ જ્યાં થાય છે, એવા બંધનકારક ઠેકાણાને તું ખા. (परेत्य) દૂર જઇ (एतानि इमा अन्य क्षेत्राणि) આ બધા બીજા ક્ષેત્રોને (तक्मने वै प्रब्रूमः) અમે જ્વર માટે બતાવીએ છીએ. [૮]

(अन्यक्षेत्रे न रमसे) બીજા ક્ષેત્રોમાં તુ રહેતો નથી, (वशी सन् नः मृडयासि) વશમાં રહી અમને સુખી કરે છે. (तक्मा प्रार्थः अभूत् उ) જ્વર પ્રબળ થઇ ગયો છે. (स बल्हिकान् गमिष्यति) તે બાલ્હીકોના તરફ જશે. [૯]

(यत् त्वं शीत) જે તુ ટાઢ લાગીને આવે છે, (अथो रूरः) અથવા વધારે પીડા આપનારો રૂક્ષ છે, (कासा सह अवेपयः) ખાંસીની સાથે ધ્રૂજાવે છે હે (तक्मन्) જ્વર ! (ते हेतयः भीमाः) તારા શસ્ત્રો ભયંકર છે, (ताभिः नः परिवृङ्ग्धि स्म) તે બધાથી અમને બચાવ [૧૦]

હે (तक्मन्) જ્વર ! (बलास कासं, उद्युगं,) કફ, ખાંસી અને ક્ષય (एतान् सखीन् मा स्म कुरुथाः) તેમને પોતાના મિત્ર ન બનાવો. (अतः अर्वाङ् मा स्म एः) તેનાથી પાસે આવતો નહિ. હે (तक्मन्) જ્વર ! (तत् त्वा पुनः उपब्रुवे) આ તને હું ફરી કહું છું. [૧૧]

ભાવાર્થ— આ જ્વરનું ઝેર સાપના જેવું હોય છે, તે શરીરને વાંકુચૂંકુ કરે છે, જેઓ અમંગળ રહે છે, મલીનજીવન વ્યતીત કરે છે તેઓમાં આ તાવ હોય છે. (૬)
ઘાસવાળા ઠેકાણે આ જ્વર હોય છે અને આ જ્વર આવવાથી શરીરને કંપારી છૂટે છે. (૭)
ઘણો વરસાદ અને પુષ્કળ ઘાસવાળા પ્રદેશમાં આ તાવ હોય છે બીજા ઉત્તમ ક્ષેત્રોમાં આ જ્વર થતો નથી. (૮)
બીજા સ્થાનોમાં હોતો નથી, જે નિયમપૂર્વક ત્યાં રહે છે તેમને આ તાવ આવતો નથી, તેમનાથી દૂર નાસી જાય છે. (૯)
આ જ્વર શીત, રૂક્ષ અને કફયુક્ત હોય છે તેનો પરિણામ ભયંકર હોય છે, તેથી તેનાથી બચવું જોઇએ (૧૦)
આ જ્વરના કફ, ખાંસી અને ક્ષય આ ત્રણ મિત્ર છે. આ જ્વર અમારી પાસે કદી ન આવે. (૧૧)

तक्मन्भ्रात्रा बलासेन स्वस्रा कासिकया सह ।
पाप्मा भ्रातृव्येण सह गच्छामुमरणं जनम् ॥ १२ ॥
तृतीयकं वितृतीयं सदन्दिमुत शारदम् । तक्मानं शीतं रूरं ग्रैष्मं नाशय वार्षिकम् । ॥ १३ ॥
गन्धारिभ्यो मूजवद्भ्योऽङ्गेभ्यो मगधेभ्यः । प्रैष्यन्जनमिव शेवधिं तक्मानं परि दद्मसि ॥ १४ ॥

અર્થ— હે (तक्मन्) જ્વર ! તુ (भ्रात्रा बलासेन) પોતાના ભાઇ કફની સાથે, (स्वस्रा कासिकया सह) બહેન ખાંસીના સાથે, (पाप्मा भ्रातृव्येन सह) પાપી ભત્રીજા ક્ષય સાથે (अमु अरण जन गच्छ) તે મલીન મનુષ્યની પાસે જા [૧૨]

(तृतीयक) ત્રીજે દિવસે આવનારો, (वितृतीयक) ત્રણ દિવસ છોડી આવનારો, (सदन्दि) હમેશ રહેનારો (उत शारद) અને શરદ્ઋતુમાં થનારો, (शीत रूर) ઠંડી અથવા પીડા કરનારો, (ग्रैष्म वार्षिक) ગ્રીષ્મ અને વર્ષા ઋતુના સંબંધી આવનારા જ્વરને (नाशय) હટાવુ છુ. [૧૩]

(गन्धारिभ्य मूजवद्भ्य) ગાંધાર મૂજવાન્ (अङ्गेभ्यः मगधेभ्य) અંગ અને મગધોને (प्रैष्यन् शेवधिं जन इव) મોકલવામાં આવનારા ખજાનાના રક્ષક મનુષ્ય સમાન (तक्मान परि दद्मसि) જ્વરને અમે મોકલીએ છીએ [૧૪]

ભાવાર્થ— આ જ્વરનો ભાઇ કફ બહેન ઉધરસ અને ભત્રીજો ક્ષય મલીન લોકોને તે થાય છે (૧૨)

ત્રીજે દિવસે આવનારો ચોથે દિવસે અથવા ત્રણ દિવસ છોડી આવનારો, હમેશા એટલે દરરોજ આવનારો, શરદ્, ગ્રીષ્મ અને વર્ષા ઋતુના કારણે થનારા, શીત અને રૂક્ષ આ બધા જ્વર હટાવવા જોઇએ (૧૩)

જે પ્રકારે રક્ષક મનુષ્ય બીજા દેશમા મોકલવામા આવે છે, તે પ્રકારે બધા જ્વર દૂર મોકલવામાં આવે એટલે તે માણસને કષ્ટ ન આપે (૧૪)

જ્વર—નિવારણ

જ્વરરોગ

જ્વર રોગના વિષયમા ઘણી મોટી વિચાર કરવા જેવી વાતો આ સૂક્તમાં કહેલી છે—

જ્વરના ભેદ

૧ सदन्दि– હમેશા, દરરોજ આવનારો જ્વર

૨ तृतीयक – ત્રીજે દિવસે આવનારો જ્વર

૩ वि-तृतीयक – ત્રણ દિવસ છોડી ચોથા દિવસે આવનારો, ચાતુર્થિક વગેરે જ્વર (મ ૧૩)

આ ત્રણ પ્રકાર દિવસોના અંતરના કારણે થાય છે ઋતુના કારણે આવનારા જ્વરના નામ આ છે—

૧ ग्रैष्मः– ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આવનારો જ્વર

૨ वार्षिकः– વર્ષા ઋતુના કારણે આવનારો જ્વર

૩ शारद – શરદ ઋતુના કારણે આવનારો જ્વર (મ ૧૩)

આ ત્રણ ભેદ ઋતુના કારણે આવનારા જ્વરના છે હવે આ જ્વરના સ્વરૂપ ભેદ જુઓ—

૧ शीत શીતજ્વર જેમાં ઠંડી લાગે છે પછી તાવ આવે છે

૨ रूर – રૂક્ષ, પિત્તજ્વર અથવા પીડા આપનારો જ્વર (મ ૧૩)

આ ભેદ એમનું સ્વરૂપ બતાવે છે, જ્વરની સાથે થનારા રોગ આ છે—

૧ बलास – કફ બલગમ, આ જ્વરમાં થાય છે.

૨ कास – ઉધરસ પણ જ્વરમાં થાય છે (મ ૧૧,૧૨)

આ બંને લક્ષણો ઘણા ખરાબ છે તેનો પરિણામ—

૧ उद् युग આ બંને એટલે કફ અને ઉધરસ એકત્રિત આવે છે, તેનું નામ છે ક્ષય આ તો તેનો ભયંકર પરિણામ છે (મ ૧૧)

દેશ વિશેષના કારણે થનારા જ્વરોની ગણત્રી નીચે મુજબ આ સૂક્તમાં કરી છે—

૧ महावृष– ઘણો વરસાદ થનારા પ્રદેશમાં આવનારો જ્વર.

' अस्य ओकः महावृष. '– એનું ઘર ઘણી વૃષ્ટિવાળા પ્રદેશ છે. (મં. ૫)

૧ मूजवान्– ઘાસ જ્યાં થાય છે એવા કીચડવાળા પ્રદેશમાં આ જ્વર થાય છે.

' अस्य ओकः मूजवत '– એનું ઘર મુંજ નામના ઘાસનું સ્થાન છે (મં ૫)

આ પ્રકારના પ્રદેશ આવા તાવને વધારનારા હોય છે, બીજા ઠેકાણે તે વધતો નથી, એટલે થાય તો પણ જલ્દી દૂર થઇ જાય છે, આ જ્વરમાં ઘણું વિષ હોય છે, જે શરીરમાં જાય છે અને ત્યાં પીડા કરે છે.

૧ व्याल– સાપની જેમ આ જ્વરનું ઝેર હોય છે

૨ व्यंग– અંગો અને ઇન્દ્રિયોમાં કદરૂપતા લાવનારો આ જ્વર છે. (મં ૬)

મલીન પુરુષોને તે વિશેષ કરી થાય છે, એટલે અંતર્બાહ્ય પવિત્ર રહેનારાઓને તે થતો નથી. તે વિષે મંત્રનું પ્રમાણ જુઓ—

૧ अवर्ण जन– નીચ જીવન વ્યતીત કરનારાઓને તે થાય છે (મં ૧૨)

૧ निष्टक्री– ક્ષીણ અને મલીન હોય તેને થાય છે. (મં ૬)

૧ प्रफर्व्य– ફુલેલો મનુષ્ય, જેમાં સાચી શક્તિ હોતી નથી એવાને થાય છે (મં. ૭)

યમ નિયમ પાલન કરનારા સંયમી મનુષ્ય સુખેથી રહે છે. તે વિષે નીચે લખેલો મંત્ર મનનપૂર્વક જુઓ—

न वशी मृडयासि. । (મં. ૯)

' યમ, નિયમ પાલન કરનારા સંયમી પુરુષ હોય છે, તેમને સુખ આપે છે, ' એટલે તે જ્વર તેને પીડા આપતો નથી. આ રીતે આ જ્વર અને ક્ષય જેવા રોગોથી બચવાનો એક માત્ર ઉપાય સંયમ છે. વાચકો તેનો વિચાર કરી બ્રહ્મચર્ય વગેરે સારા નિયમોના પાલન દ્વારા પોતાનું સ્વાસ્થ્ય વધારે અને રોગોથી દૂર રહે.

જ્વર નિવૃત્તિનો ઉપાય

સંયમ, બ્રહ્મચર્ય વગેરે ઉપાય જ્વર પ્રતિબંધક છે, પણ જ્વર આવ્યા પછી તેને હટાવવાના ઉપાય નીચે જણાવ્યા મુજબ છે—

૧ यज्ञ– અગ્નિમાં સોમાદિ ઔષધિઓનું હવન કરવાથી જ્વર દૂર થાય છે. (મં. ૧)

૧ अधराङ् परेहि– નીચેના માર્ગથી જ્વર દૂર થાય છે, એટલે શૌચશુદ્ધિથી, પેટ સાફ રહેવાથી જ્વર દૂર થાય છે. (મં ૨)

૧ शाक–मस्य मुष्टि-हा= શાકાહારી મનુષ્યના મુક્કાથી મરનારો જ્વર હોય છે માંસ ખાનારા કરતાં માંસ ન ખાનાર, વનસ્પત્યાહારી મનુષ્યમાં જ્વર પ્રતિબંધક શક્તિ વધારે હોય છે. તેથી માનો કે શાકાહારી મનુષ્ય આ તાવને મુક્કાથી મારી નાંખે છે (મં. ૪)

આ પ્રકારે જ્વર સંબંધી વિવરણ આ સૂક્તમાં છે વૈદ્યો આ સૂક્તનો અધિક વિચાર કરે. આ સૂક્તોમાં કહેલા લક્ષણોથી એમ લાગે છે કે આ ' तक्मा ' હાલ જેને ' શીતજ્વર ' અથવા ' મેલેરીયા ' કહે છે તે છે

શીત–જ્વર–દૂરીકરણ–સૂક્ત

કાંડ ૧, સૂક્ત ૨૫

(ऋषि:- भृग्वङ्गिरा: । देवता:- अग्नि , तक्मा ।)

यदुग्निरापो अदहत्प्रविश्य यत्राकृण्वन् धर्मधृतो नमांसि ।
तत्र त आहुः परमं जनित्रं स नः संविद्वान् परि वृङ्ग्धि तक्मन् ॥ १ ॥
यद्यर्चिर्यदि वासि शोचिः शकल्येषि यदि वा ते जनित्रम् ।
हूडुर्नामासि हरितस्य देव स नः संविद्वान् परि वृङ्ग्धि तक्मन् ॥ २ ॥
यदि शोको यदि वाभिशोको यदि वा राज्ञो वरुणस्यासि पुत्रः ।
हूडुर्नामासि हरितस्य देव स नः संविद्वान् परि वृङ्ग्धि तक्मन् ॥ ३ ॥
नमः शीताय तक्मने नमो रूराय शोचिषे कृणोमि ।
यो अन्येद्युरुभयद्युरभ्येति तृतीयकाय नमो अस्तु तक्मने ॥ ४ ॥

અર્થ—(यत्र) જ્યાં (धर्मः धृतः) ધર્મપાલન કરનારા સદાચારી લોકો (नमांसि कृण्वन्) નમસ્કાર કરે છે, ત્યાં (प्रविश्य) પ્રવેશ કરી (यत् अग्निः) જે અગ્નિ (आपः अदहत्) પ્રાણધારક જલતત્ત્વને બાળે છે (तत्र) ત્યાં (ते परमं जनित्रं) તારૂં પરમ જન્મસ્થાન છે, એમ (आहुः) કહે છે હે (तक्मन्) કષ્ટ આપનાર જ્વર ! (सः संविद्वान्) જાણીને તું (नः परि वृङ्ग्धि) અમને છોડી દે. [૧]

(यदि अर्चि.) જો તું જ્વાલા રૂપ (यदि वा शोचि: असि) અથવા જો તાપ રૂપ હો, (यदि ते जनित्रं) જો તારૂ જન્મસ્થાન (शकल्य इषि) અંગપ્રત્યંગોમાં પરિણામ કરે છે, તો તું (ऱ्हूडुः नाम असि) રૂહુડુ (એટલે ગતિ કરનારો) આ નામનો છે, તેથી હે (हरितस्य देव तक्मन्) પીળા રોગને ઉત્પન્ન કરનાર જ્વર દેવ ! (सः संविद्वान्) એવો તું જાણીને (न परि वृङ्ग्धि) અમને છોડી દે. [૨]

(यदि शोक) જો તું પીડા આપનારો છે અથવા (यदि अभि शोक) જો બધે જ પીડા ઉત્પન્ન કરનારો છે, (यदि वरुणस्य राज्ञ पुत्रः असि) અથવા ભલે તુ વરુણ રાજાનો પુત્ર હોય તો પણ તારૂં નામ રૂહુડુ છે. હે પીળો રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જ્વર દેવ ! આ જાણી તું અમને બધાને છોડી દે [૩]

(शीताय तक्मने नमः) શીતજ્વરને માટે નમસ્કાર. (रूराय शोचिषे नमः कृणोमि) રૂક્ષતાવને પણ નમસ્કાર કરૂં છુ. (यः अन्येद्युः) જે એક દિવસ છોડી આવનારો જ્વર છે, (उभयद्युः) જે બે દિવસે આવનારો છે (अभ्येति) હોય છે, જે (तृतीयकाय) ત્રીજે દિવસે આવનારો, તે (तक्मने नमः अस्तु) જ્વરને નમસ્કાર હો. [૪]

ભાવાર્થ— ધાર્મિક લોકો જ્યા પ્રાણાયામ વડે પહોંચે છે અને પ્રાણશક્તિનુ મહત્ત્વ જાણી તેને પ્રણામ પણ કરે છે, તે પ્રાણના મુખસ્થાનમા પહોચી આ તાવનો અગ્નિ પ્રાણધારક આપ તત્ત્વને બાળી નાખે છે. આજ આ જ્વરનું પરમસ્થાન છે. તે જાણી તેથી મનુષ્ય બચી રહે (૧)

આ જ્વર ખૂબ જ ગરમી વધારનારો હોય અથવા અંદરને અંદર તપનારો હોય, અથવા શરીરના દરેક અંગના વેગને પીડા આપનારો હોય, તે જીવનના દરેક કણને હલાવે છે, તેથી તેને ' રૂહુડુ ' કહ્યો છે આ પાડુરોગ અથવા કમળારોગને ઉત્પન્ન કરે છે, તે જાણી દરેક માણસે તેનાથી પોતાનો બચાવ કરવો (૨)

કેટલાક તાવ વિવિક્ષિત અંગમા પીડા ઉત્પન્ન કરે છે અને કેટલાક સંપૂર્ણ અંગ પ્રત્યંગોમા પીડા ઉત્પન્ન કરે છે, જળનો રાજા વરુણથી તેની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે દરેક અંગ, અવયવોને હલાવી દે છે અને કમળો રોગ શરીરમા ઉત્પન્ન કરે છે માટે દરેક માણસે તેનાથી બચીને રહેવુ (૩)

શીતજ્વર, રૂક્ષજ્વર, દરરોજ આવનારો, એક દિવસ છોડી આવનારો, બે દિવસ છોડી આવનારો, ત્રીજે દિવસે આવનારો એવા અનેક પ્રકારના જે જ્વર છે તેમને નમસ્કાર હો એટલે એ બધા અમારાથી દૂર રહે (૪)

શીત-જ્વર-દૂરીકરણ-સૂક્ત

જ્વરની ઉત્પત્તિ

આ ' તક્મનાશન ગણ ' નું સૂક્ત છે અને આ સૂક્તમાં જ્વરની ઉત્પત્તિ નીચે મુજબ કહી છે—

वरुणस्य राज्ञः पुत्रः । (મં ૩)

આ ' વરુણ રાજાનો પુત્ર છે ' એટલે વરુણથી તેની ઉત્પત્તિ છે. વરુણ પાણીનો અધિપતિ છે. એ તો બધા જાણે છે, વરુણ રાજાના જળરૂપી સામ્રાજ્યમાં તે જન્મ લે છે, તેનો સીધો આશય એ છે કે જ્યાં પાણી સ્થિર રૂપે રહે છે અથવા સડે છે ત્યાં જ્વરની ઉત્પત્તિ થાય છે, વિજ્ઞાનથી આ વાત હવે નિશ્ચિત થઇ છે કે જ્યાં પાણી સ્થિર રહે છે પ્રવાહિત થતું નથી ત્યાં ટાઢિયો તાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને ટાઢિયો તાવ આવા સ્થાનેથી જ પ્રસરે છે

જો આ જ્ઞાન નિશ્ચિત થય છે તો જ્વરનો નાશ કરવાનો પહેલો ઉપાય આ છે કે પોતાના ઘર પાસે તેમજ ગામમાં અથવા ગામની આજુબાજુ એવા કોઇ સ્થાન રહેવા દેવા નહિ કે જ્યાં પાણી ભરાઇ રહે છે. વાચકો અને સહુ આ તાવના નાશ કરનારા પહેલા ઉપાયનો વિચાર કરવો અને તેથી લાભ લેવો.

જ્વરનું પરિણામ

આ સૂક્તમાં જ્વરનું નામ ' तक्मन् ' એમ કહ્યું છે. તેનો અર્થ ' ગતિ કરનારો ' છે આ જ્વર જ્યારે શરીરમાં આવે છે ત્યારે શરીરના લોહીમાં તેમના બીજા બધા અંગ-પ્રત્યંગો, જીવનતત્ત્વમાં ગતિ ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે કારણે અંગપ્રત્યંગનો જીવનરસ (आप् तत्त्व) બળી જાય છે. આ વાત પહેલા મંત્રમાં કહી છે

अग्नि आप अदहत् । (મં ૧)

' આ તાવ જીવનરસોને જ બાળી નાંખે છે ' તે કારણે તાવથી શરીરની શક્તિ ઓછી થાય છે આપ તત્ત્વ પ્રાણશક્તિધારણ કરનારૂં છે (आपोमयः) આપ તત્ત્વમય પ્રાણ છે આ ઉપનિષદોનું વચન છે. પ્રાણનું આશ્રય શરીરસ્થ આપ તત્ત્વ આ તાવથી બળી જાય છે, તે કારણે તાવ આવવાથી જીવનશક્તિ ઓછી થઇ જાય છે. તેથી આ તાવને પીલક રોગને નિર્માણ કરનારો એમ કહ્યું છે. જુઓ—

हरितस्य देव । (મં. ૨,૩)

' પીળો વર્ણ કરનારો ' દીઠો, નિસ્તેજ કરનારો, પીળો રોગ, કમળો, જીવનરસનો નાશ કરનારા રોગો ઉત્પન્ન કરનારો છે. આ જ્વર એટલા ભયાનક રોગોને નિર્માણ કરે છે, માટે મનુષ્યે પોતે પોતાનો બચાવ કરવો જોઇએ આ જ્વર પ્રાણના મૂળસ્થાન ઉપર હુમલો કરે છે અને તેની શક્તિ ઓછી કરે છે. તે વિષે આ મંત્ર જુઓ—

यत्राग्निरापो अदहत् प्रविश्य यत्राकृण्वन् धर्मधृतो नमांसि । (મં ૧)

' જ્યાં ધાર્મિકલોક જપમનન કરે છે ત્યાં પ્રવેશ કરી આ અગ્નિજ્વર પ્રાણને આધારભૂત જીવનરસને બાળી નાંખે છે. '

યોગાદિ સાધન દ્વારા ધાર્મિકલોક સમાધિ અવસ્થામાં હૃદયકમલમાં પ્રવિષ્ટ થાય છે, તેજ હૃદયમાં જીવનરસ છે, તેજ રસ જ્વરથી બળી જાય છે, એટલે જ્વરનો હૃદય ઉપર ઘણો ખરાબ પરિણામ થાય છે, જેથી ઘણી અશક્તિ પણ ઉત્પન્ન થાય છે તેજ કારણે આ જ્વર પીળો રોગ અથવા પાંડુરોગ ઉત્પન્ન કરે છે, એમ સૂક્તના બીજા મંત્રમાં કહ્યું છે આ ટાઢિયો તાવ જેને હાલમાં ' મલેરીયા ' કહે છે તે ઘણો હાનિકારક છે, માટે તેને દર પ્રયત્ને દૂર રાખવો જોઇએ તેજ નીચેના મંત્રભાગમાં સૂચવ્યું છે—

सा नः संविद्वान् परिवृंग्धि तक्मन् ॥ (મં. ૧,૨,૩)

' આ વાત જાણી તાવને દૂર રાખવો ' એટલે જ્વરના કારણો દૂર કરી તેનો હુમલો મનુષ્ય ઉપર ન થાય તે વિષે યોગ્ય પ્રયત્ન કરવા જોઇએ. તાવ આવ્યા પછી તેને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવા જોઇએ, તે વિષે કોઇને શંકા નથી પણ આ સૂક્ત વડે એવો ઉપદેશ અપાયો છે કે મનુષ્યે પોતાનું ઘર અને ગામની અંદર તેમજ આસપાસની વ્યવસ્થા એવી રાખવી કે જેથી આ મલેરીયા તાવ આવે જ નહી અને તેને દૂર કરવા દવા પીવી જ ન પડે કારણ કે આ તાવ એટલો ખરાબ છે કે એકવાર આવ્યા પછી પોતાનો પરિણામ સ્થિરરૂપે શરીરમાં મૂકી જાય છે અને તેના નિવારણ માટે વર્ષો સુધી અને મોટા ખર્ચે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર હોય છે.

હિમજ્વરના નામ

આ સૂકતમાં હિમજ્વરના નીચે લખેલા નામો આપ્યા છે-

१ ह्रूडु- ગતિ ઉત્પન્ન કરનારો, શરીરમાં ધ્રૂજારી પેદા કરે છે. તાવને કારણે જ્યારે ટાઢ લાગવાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે મનુષ્ય ધ્રૂજવા લાગે છે. મરાઠી ભાષામાં આ શીત જ્વરને 'હુડહુડા તાપ' કહે છે તે શબ્દ પણ વૈદિક 'ह्रूडु' નો અપભ્રંશ છે આ શબ્દ જુદા જુદા હસ્તલિખિત પુસ્તકોમાં નીચે લખેલા જુદા જુદા પ્રકારે મળી આવે છે—'हैन्हूडु, न्हूडु, न्हुडु, हुडु, रुडु, न्हूडु, रुढू, न्हुडु,' અથર્વવેદની પિપ્લાદ શાખા સંહિતામાં हुडु પાઠ છે, આ 'હુડુ' શબ્દ મરાઠી 'હુડહુડા' શબ્દના જેવો લાગે છે (મં.૨,૩)

२ शाक्तिः- જે જ્વર ટાઢ લાગીને આવે છે, આ દરરોજ આવનારો સમજવો યોગ્ય થશે (મં.૪)

३ अन्येद्यु - એક દિવસ છોડી આવનારો (મં.૪)

४ उभयद्युः- બીજે દિવસે અથવા બે દિવસ છોડી આવનારો (મં ૪)

५ तृतीयक:- ત્રીજે દિવસે આવનારો અથવા ત્રણ દિવસ છોડી આવનારો અથવા નક્કી દિવસ વચ્ચે છોડી આવનારો. (મં ૪)

६ तक्मा:- જીવન દુઃખમય બનાવનારો તાવ.

७ अर्चिः- અગ્નિની જ્વાલાઓ સળગવા સમાન જેની ઉષ્ણતા બહાર ઘણી હોય છે (મં ૨)

८ शोचिः, शोका- જેમાં શરીરને પીડા થાય છે. (મં.૨)

९ शकल्य-इषि - અંગ-પ્રત્યંગ, વેગળા વેગળા થવા જેવી અશક્તિ આવે છે (મં ૨)

१० अभिशोक - જેમાં આખું શરીર પીડાય છે, દુખે છે. (મં ૩)

આ નામોનો વિચાર કરવાથી આ જ્વરના સ્વરૂપનો પત્તો લાગે છે અને નિશ્ચય કરી શકાય છે કે આ વર્ણન શીત જ્વર જેને હાલ મલેરિયા કહે છે તેનું જ છે

ઘરની પાસે ખાડા-ખાબોચિયામાં પાણી ભરાઇ ન રહે, સડતું ન રહે, ઘરની પાસેની જમીન સારી હોય અને કોઇ પણ સ્થાનેથી રોગ ઉત્પત્તિ થવા યોગ્ય પરિસ્થિતિ ન હોય, આ પ્રકારે ગામમાં અને ગામની આજુબાજુ પણ જગ્યા સાફ-સુથરી અને આરોગ્યકારક હોય, જેથી આ રોગ ઉત્પન્ન જ ન થાય કારણ કે આ જ્વર પાણીના ભેજથી ઉત્પન્ન થાય છે તેથી તેને 'જળદેવતાનો પુત્ર' એવુ નામ આ સૂકતમાં આપ્યુ છે જો વાચકો તેનો યોગ્ય વિચાર કરશે તો તેમને તેથી બચવાનો ઉપાય ખબર પડશે. આશા છે કે વાચકો તેનો વિચાર કરશે અને પોતાને તેનાથી બચાવશે.

નમ શબ્દ

આ સૂકતના છેલ્લા મંત્રમાં 'नमः' શબ્દ ત્રણવાર આવ્યો છે, અહીંનો આ નમસ્કાર વાચક શબ્દ ઘાતક મનુષ્યોને દૂર રાખવા માટે જે નમસ્કાર કરાય છે તેના જેવો લાગે છે અને તે જ્વરથી બચવાનો ભાવ સૂચિત કરે છે, એમ અમને લાગે છે કોશોમાં, 'नमस्कर, नमस्कारी' શબ્દ ઔષધિવાચક પણ છે જો 'नम' શબ્દથી કોઇ ઔષધિનો બોધ થતો હોય તો તેની શોધ થવી જોઇએ 'नमः' શબ્દના અર્થ નમસ્કાર, અન્ન, શસ્ત્ર, દંડ એટલા પ્રસિદ્ધ છે. ''नमस्करी, नमस्कार, नमस्कारी' આ શબ્દો ઔષધિવાચક પણ છે, તેથી તે વિષે સંશોધન થવુ જરૂરી છે

કુષ્ઠનાશક સૂક્ત

કાંડ ૧, સૂક્ત ૨૪

(ऋषि – ब्रह्मा । देवता– आसुरी वनस्पतिः ।)

सुपर्णो जातः प्रथमस्तस्य त्वं पित्तमासिथ। तदासुरी युधा जिता रूपं चक्रे वनस्पतीन् ॥ १ ॥
आसुरी चक्रे प्रथमेदं किलासभेषजमिदं किलासनाशनम् ।
अनीनशत्किलासं सरूपामकरत्त्वचम् ॥ २ ॥
सरूपा नाम ते माता सरूपो नाम ते पिता । सरूपकृत्त्वमोषधे सा सरूपमिदं कृधि ॥ ३ ॥
श्यामा सरूपंकरणी पृथिव्या अध्युद्भृता । इदमू षु प्र साधय पुना रूपाणि कल्पय ॥ ४ ॥

અર્થ — સુપર્ણ (प्रथमः जातः) બધાથી પહેલાં જન્મ્યો (तस्य पित्त) તેનું પિત્ત, (त्वं आसिथ) તેં પ્રાપ્ત કર્યું (युधा जिता) યુદ્ધ કરી જીતેલી તે આસુરી (वनस्पतीन्) વનસ્પતિઓનું (तद् रूपं चक्रे) તે રૂપ કરતી રહી [૧]

(प्रथमा आसुरी) પહેલી આસુરીએ (इदं किलास भेषजं) આ કુષ્ઠની દવા (चक्रे) બનાવી છે. (इदं) આ (किलास–नाशनं) કુષ્ઠરોગનો નાશ કરનારો છે તેણે (किलासं) કુષ્ઠનો (अनीनशत्) નાશ કર્યો અને (त्वचं) ત્વચાના (स–रूपां) સમાન રંગવાળી (अकरत्) બનાવી. [૨]

હે ઔષધિ ! તારી માતા (सरूपा) સમાન રંગવાળી છે તેમજ (ते पिता सुरूपः) તારો પિતા પણ સમાન રંગવાળો છે માટે (त्वं स–रूप–कृत्) તું પણ સમાનરૂપ કરનારી છે (सा) તે તું (इदं सरूपं) આને સમાન રંગ રૂપવાળો (कृधि) કર. (૩)

શ્યામા નામક વનસ્પતિ (सरूप–करणी) સમાન રંગરૂપ બનાવનારી છે તે (पृथिव्या. अध्युद्भृता) પૃથ્વીથી ઉખાડી ગઈ છે (इदं उ सु प्रसाधय) આ કર્મ ઠીક પ્રકારે સિદ્ધ કર અને (पुनः रूपाणि कल्पय) ફરી પૂર્વવત રંગ રૂપ બનાવી દે [૪]

ભાવાર્થ— સુપર્ણ નામ સૂરજનું છે તેના કિરણોમાં પિત્ત વધારવાની શક્તિ છે, સૂરજ કિરણોવડે આ પિત્ત વનસ્પતિઓમાં એવું થાય છે યોગ્ય ઉપયોગથી સ્વાધીન બનેલી વનસ્પતિઓ રંગરૂપનો સુધારો કરવામાં સહાયરૂપ થાય છે (૧)

આસુરી વનસ્પતિથી કુષ્ઠ રોગ માટે ઘણી સારી દવા બને છે, તે ખાવાથી કુષ્ઠરોગને દૂર કરે છે અને તેથી શરીરની ત્વચા સમાન રંગરૂપવાળી બને છે (૨)

જે છોડના સંયોગથી આ વનસ્પતિ બને છે, તે છોડના (અર્થાત્ તેના માતાપિતારૂપી છોડવાના) શરીરનો રંગ સુધારનારા હોય છે તેથી આ વનસ્પતિ પણ રંગ સુધારવામાં સમર્થ છે (૩)

આ શ્યામા વનસ્પતિ શરીરની ચામડીનો રંગ ઠીક કરનારી છે આ ભૂમિમાંથી ઉખાડીને લેવાથી તે કાર્ય કરે છે, તેથી તેના ઉપયોગથી શરીરનો રંગ સુધારી શકાય છે (૪)

કુષ્ઠનાશક સૂક્ત

વનસ્પતિના માતાપિતા

આ સૂક્તના ત્રીજા મંત્રમાં વનસ્પતિના માતાપિતાઓનું વર્ણન છે એટલે બે વૃક્ષ–વનસ્પતિઓના સંયોગથી બનનારી આ ત્રીજી વનસ્પતિ છે બે વૃક્ષોના કલમ જોડવાથી ત્રીજી વનસ્પતિ વિશેષ ગુણધર્મથી યુક્ત તૈયાર થાય છે, એ ઉદ્યાન-શાસ્ત્ર જાણનારાઓ જાણે છે. કુષ્ઠનાશક શ્યામા આસુરી વનસ્પતિ આ પ્રકારે તૈયાર કરવામાં આવે છે શરીરનો રંગ સુધારનાર બે ઔષધિઓના સંયોગથી આ શ્યામા બને છે જે આધારનું છોડવું હોય છે તેનું નામ માતા અને જેની શાખા તેની ઉપર ચોંટાડવામાં આવે છે તેનું નામ પિતા તેમજ તેમના

સંયોગથી જે નવી વનસ્પતિ બને છે તે ઉપર કહેલા બંનેનો પુત્ર છે. વાચકો આ ઉદ્યાનવિદ્યાનું દર્શન અહીં આ મંત્રમાં કરે. (મં. ૩)

સરૂપ-કરણ

શરીરના વાસ્તવિક રંગની સમાન કુષ્ઠ રોગના સ્થાનના ચામડીનો રંગ બનાવવો એ ' सरूपकरण ' નું તાત્પર્ય છે. આસુરી શ્યામા વનસ્પતિ તે કરે છે, માટે કુષ્ઠરોગ ઉપર તેનો ઉપયોગ થાય છે. (મં. ૨-૪)

વનસ્પતિ ઉપર વિજય

' યુદ્ધવડે જીતેલી આસુરી વનસ્પતિ દવા બનાવે છે. ' આ પ્રથમ મંત્રનું કથન વિશેષ મનનીય છે. વૈદ્યોને બધી જ ઔષધિ ઉપર આ પ્રમાણે કાબુ મેળવવો પડે છે. ઔષધિ તેના હાથમાં આવવાની જરૂરી છે. વનસ્પતિના ગુણ ધર્મોનો પૂર્ણ પરિચય અને તેનો ઉપયોગ કરવાનું ઉત્તમ જ્ઞાન વૈદ્યોને હોવું જોઇએ. તેમ જે ન હોય તો ઔષધિ સિદ્ધ કહી શકાય નહિ. (મં. ૧)

સૂરજનો પ્રભાવ

સૂરજમાં નાના પ્રકારનું વીર્ય છે, તે વીર્ય કિરણોદ્વારા વનસ્પતિમાં જાય છે, વનસ્પતિદ્વારા તેજ વીર્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને રોગનાશ અથવા બલવર્ધન કરે છે. આ પ્રકારે આ બધો સૂરજનો પ્રભાવ છે.

સૂરજથી વીર્ય-પ્રાપ્તિ

સૂરજથી નાના પ્રકારનાં વીર્ય પ્રાપ્ત કરવાની આ સૂચના ઘણી મનન કરવા લાયક છે.

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च । (ઋ. ૧।૧૧૫।૧)

' સૂરજ એ સ્થાવર જંગમનો આત્મા છે ' આ વેદનો ઉપદેશ પણ મનન કરવો જોઇએ. જ્યારે સૂરજથી નાના પ્રકારનું વીર્ય પ્રાપ્ત કરી અમે વધારે વીર્યવાન્ બનીશું ત્યારે આ મંત્ર ભાગ અમારા અનુભવમાં આવી શકે છે.

ઉઘાડા શરીરે સૂરજ કિરણોમાં હરવાફરવાથી અને સૂરજના કિરણોદ્વારા પોતાની ચામડી સારી પ્રકારે તપાવવાથી શરીરની અંદર સૂરજનું જીવન સંચારિત થાય છે, તેજ પ્રકારે સૂરજના કિરણોથી ગરમ થએલો પવન પ્રાણાયામ વડે અંદર લેવાનાં અભ્યાસથી ક્ષયરોગમાં પણ ઘણો લાભ થાય છે. તેમજ બીજા અનેક પ્રકારે સૂરજથી અમે વીર્ય પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. વાચકો પોતે તેમનો અધિક વિચાર કરશે તો તેમને પુષ્કળ બોધ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

વૈદ્યોએ શોધખોળ કરી આસુરી શ્યામા વનસ્પતિ મેળવવી અને તેની દવાથી કુષ્ઠ રોગ દૂર કરવો. તેમજ સૂરજથી અનેક પ્રકારના વીર્યો-શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો શોધી કાઢવા અને તેમનો ઉપયોગ આરોગ્ય વધારવામાં કરતાં રહેવું.

શ્વેતકુષ્ઠ—નાશન—સૂક્ત

કાંડ ૧, સૂક્ત ૨૩

(ऋषिः- अथर्वा । देवता- ओषधिः ।)

नक्तंजातास्योषधे रामे कृष्णे असिक्नि च । इदं रजनि रजय किलासं पलितं च यत् ॥ १ ॥

અર્થ— હે રામા, કૃષ્ણા અને અસિક્નિ ઔષધિ! તું (नक्तं जाता असि) રાત્રીના સમયે નિર્માણ થયેલી છે, હે (रजनि) રંગ આપનારી! (यत् किलासं पलितं च) જે કુષ્ઠ અને શ્વેતકુષ્ઠ છે, (इदं रजय) તેને રંગી દે. [૧]

ભાવાર્થ— રામા, કૃષ્ણા, અસિક્નિ આ ઔષધિઓ છે, તેમનું પોષણ રાત્રીના સમયે થાય છે, તેમાં રંગ ચઢાવવાનું સામર્થ્ય છે, તેથી તેના લેપથી સફેત કોઢ દૂર થાય છે. (૧)

*

किलासं च पलितं च निरितो नाशया पृषत् ।
आ त्वा स्वो विशतां वर्णः परा शुक्लानि पातय ॥ २ ॥
असितं ते प्रलयनमास्थानमसितं तव । असिक्न्यस्योषधे निरितो नाशया पृषत् ॥ ३ ॥
अस्थिजस्य किलासस्य तनूजस्य च यत्त्वचि । दूष्या कृतस्य ब्रह्मणा लक्ष्म श्वेतमनीनशम् ॥ ४ ॥

અર્થ — (इतः) એના શરીરથી (किलासं पलितं) કુષ્ઠ અને શ્વેતકુષ્ઠ તેમજ (पृषत्) ડાઘા વગેરે બધું (निः नाशय) નષ્ટ કરી નાંખ. (शुक्लानि परा पातय) શ્વેત ડાઘા દૂર કરી નાખ (स्वः वर्णः) પોતાનો રંગ (त्वा) તને (आविशताम्) પ્રાપ્ત થાય. [૨]

(ते प्रलयनम्) તારું લય સ્થાન (असितं) કાળા રંગનું છે તેમજ (तव आस्थानं) તારું સ્થાન પણ (असितं) કાળું છે. હે ઔષધિ ! તું પોતે (असिक्नी असि) કાળા રંગવાળી છે માટે (इतः) અહીંથી (पृषत्) ડાઘ, (निः नाशय) નષ્ટ કરી નાંખ. [૩]

(दूष्या कृतस्य) દોષના કારણે ઉત્પન્ન થએલા (अस्थिजस्य तनूजस्य) હાડકાંથી અથવા શરીરથી ઉત્પન્ન થએલા (किलासस्य यत् त्वचि श्वेतं लक्ष्म) કોઢના જે ચામડી ઉપર સફેદ ડાઘા છે તેમનો (ब्रह्मणा अनीनशम्) આ જ્ઞાનથી મેં નાશ કર્યો છે. [૪]

ભાવાર્થ— શરીર ઉપર જે સફેદ કોઢના ડાઘા હોય છે, તે સફેદ ડાઘાઓને આ ઔષધિ લેપન કરવાથી દૂર કરે છે અને ચામડીનો અસલી રંગ શરીર ઉપર લાવે છે (૨)

આ વનસ્પતિ નષ્ટ થવાથી પણ કાળો રંગ બને છે અને વનસ્પતિ પણ પોતે કાળા રંગની છે, તે કારણે આ વનસ્પતિ સફેદ ડાઘાઓને દૂર કરે છે (૩)

દુરાચરણના દોષથી ઉત્પન્ન, હાડકાંમાંથી ઉત્પન્ન, માંસમાંથી ઉત્પન્ન બધા પ્રકારના શ્વેતકુષ્ઠના ડાઘા આ જ્ઞાનથી દૂર કરી શકાય છે (૪)

શ્વેતકુષ્ઠ–નાશન–સૂક્ત

શ્વેતકુષ્ઠ

શરીરનો રંગ ઘઉં જેવો બની જાય છે, ગોરો-કાળો એવો ભેદ હોવા છતાં શરીરની ચામડીનો એક વિલક્ષણ રંગ બની જાય છે, તે રંગ નષ્ટ થતાં શરીર ઉપર સફેદ ડાઘા દેખાય છે, તેમનું નામ હોય છે શ્વેતકુષ્ઠ આ શ્વેતકુષ્ઠ શરીર ઉપર હોવાથી શરીરની શોભા નષ્ટ થઈ જાય છે અને સુડોલ સુંદર મનુષ્ય પણ કદરૂપો દેખાય છે. તેથી આ (श्वेत लक्ष्म) શ્વેત ચિન્હ-શ્વેતકુષ્ઠ, દૂર કરવાનો ઉપાય વેદે અહીં બતાવ્યો છે.

નિદાન

વેદ આ શ્વેત કુષ્ઠનું નિદાન આ સૂક્તમાં નીચે મુજબ કરે છે—

૧ दूष्या कृतस्य- દોષયુક્ત કૃત્ય એટલે દોષપૂર્ણ આચરણ. સદાચાર ન હોવાથી અથવા આચારવિષયક કોઈ દોષ કુળમાં રહેવાથી આ કોઢનો રોગ થાય છે. તેમજ વ્યક્તિ દોષથી અથવા કુળના દોષના કારણે પણ આ કોઢનો રોગ થાય છે.

૨ अस्थिजस्य- હાડકાંમાં કંઈ દોષ હોવાથી આ થાય છે

૩ तनूजस्य- શારીરિક એટલે માંસના દોષના કારણે કોઢ નીકળે છે.

૪ त्वचि- ચામડીની અંદર કંઈ દોષ હોવાના કારણે પણ કોઢ થાય છે

આ ઉપર કહેલા દોષો બધા હોય અથવા તેમાંથી થોડા હોય તો પણ કોઢ થઈ જાય છે.

॥ ૯ ॥ બે પ્રકાર અને તેમના ઉપાય

॥ આકુષ્ઠમાં બે ભેદ હોય છે, એક કિલાસ અને બીજો પલિત પલિત શબ્દથી કેવળ સફેદ રંગનો બોધ થાય છે તે કારણે તે સફેદ ડાઘાનો સ્પષ્ટ વાચક છે. તે સિવાય બીજા કોઢનું નામ કિલાસ કહ્યું છે. જેમાં ચામડી વિદ્રૂપ બની જાય છે. સારા વૈદ્યોએ આ શબ્દોના અર્થ નક્કી કરવા.

॥ ' રામા, કૃષ્ણા, અસિક્નિ ' આ ઔષધિઓ આ કુષ્ઠરોગ ઉપર ઘણી ઉપયોગી છે. આ નામ નક્કી કઇ વનસ્પતિનાં છે અને કઇ ઔષધિના ઉપયોગથી આ કુષ્ઠનું નિવારણ થઇ શકે છે તે ભાષાશાસ્ત્ર નક્કી કરી શકે નહિ. આ વિષય કેવળ શબ્દકોષથી ઉકેલી શકાય નહિ આ વિષયમાં તો સારા વૈદ્ય જ નિશ્ચિત મત આપી શકે છે. તેમજ તે યોગ્ય રસ્તે શોધખોળ કરી શકે છે. તેથી આ લેખદ્વારા એવા સારા વૈદ્યોને પ્રેરણા આપવાનું જ કાર્ય અમારૂં છે. વેદમાં અનેક વિદ્યાઓ હોવાના કારણે અનેક પંડિત વિદ્વાન ભેગા થાય તોજ વેદનું સંશોધન થઇ શકશે. તેથી સારા વૈદ્યોએ આયુર્વેદ વિભાગનું સંશોધન કરવું જોઇએ. અને તે પ્રત્યક્ષ વિષય હોવાથી આ ઔષધિનો પ્રયોગ કરી તેનું સપ્રયોગ પ્રતિપાદન કરવું જોઇએ. વૈદ્યો અને ડૉકટરો આ વિષયમાં સારી મદદ આપશે એમ આશા છે.

શરીરમાં રંગ ધુસવો

કેટલાક લોકો એમ સમજે છે કે ઉપર ઉપર વનસ્પતિનો રસ વગેરે ચોપડવાથી ચામડીનો ઉપરનો રંગ બદલાઇ જાય છે, પણ તે વાત સત્ય નથી. આ સૂક્તના બીજા મંત્રમાં કહ્યુ છે કે—

आ त्वा स्वो विशतां वर्णः ।

' આપણો રંગ અંદર ધુસી જાય, ' આ મંત્ર ભાગ બતાવે છે કે આ ઔષધિઓનું પરિણામ ચામડીની અંદર થાય છે એવો જ ગર્ભિતાર્થ છે. કેવળ ઉપર ઉપર નહિ. ઉપર પરિણામ નજરે પડશે. પણ ' विशतां ' ક્રિયા ' અંદર ધુસવાનો ' ભાવ બતાવી રહી છે. માટે ચામડીની અંદર રંગ ધુસી જાય છે અને ત્યાં તે સ્થિર થઇ જાય છે, આ મંત્રમાં કહેલી વાત સાચી છે.

ઔષધિઓનું પોષણ

ઔષધિઓનું પોષણ દિવસના સમયમાં થાય છે અથવા રાતની વખતે આ પ્રશ્ન ઘણો શાસ્ત્રીય મહત્ત્વનો છે, ઔષધિનો રાજા સોમ-ચન્દ્ર છે, એટલે ઔષધિઓનું પોષણ અને વર્ધન રાતના સમયે થાય છે, આજ વાત ' नक्त जाता ' શબ્દોથી આ સૂક્તમાં બતાવી છે. ઔષધિઓ રાત્રીના સમયે નિર્માણ થાય છે, વધે અને પુષ્ટ થાય છે, પ્રાયઃ બધી ઔષધિઓ સબંધમાં આ વાત સત્ય છે એમ અમારો ખ્યાલ છે, વનસ્પતિ વિદ્યા જાણનારા લોકો આ કથનનો અધિક વિચાર કરે.

પ્રથમ કાંડનું ૧૮મું સૂક્ત ' સૌભાગ્યવર્ધન ' પર છે તેમાં સૌંદર્યવર્ધનનો ઉપદેશ આપ્યો છે. ને માટે જો કોઇને શ્વેતકુષ્ઠ હોય તો તે દૂર કરવુ જોઇએ, તેથી વાચકોએ આ સૂક્ત પહેલાં ૧૮ મુ સૂક્ત અનુસધાનમા વાંચવુ. વાચકો એવો પૂર્વાપર સંબધ જોઇ સૂક્તના અર્થથી લાભ મેળવશે એવી આશા છે.

ગણ્ડમાળાની ચિકિત્સા

કાંડ ૭, સૂક્ત ૭૬

(ऋषिः- अथर्वा । देवताः- अपचित्भैषज्यं, जायान्य इन्द्रः ।)

आ सुस्रसः सुस्रसो असतीभ्यो असत्तराः । सेहोररसतरा लवणाद्विक्लेदीयसीः ॥ १ ॥

અર્થ— (सुस्रसः सुस्रसः आ) વહેનારીથી પણ અધિક વહેનારો, (असतीभ्यः असत्तराः) ખરાબમાં ખરાબ (सेहोः अरसतराः) શુષ્કમાં શુષ્ક અને (लवणात् विक्लेदीयसीः) મીઠા કરતા વધારે પાણી કાઢનારી ગણ્ડ-માળા છે. [૧]

ભાવાર્થ— બધી ગણ્ડમાળાઓ વહેનારી, ખરાબ, સુકાવનારી અને દ્રવ ઉત્પન્ન કરનારી હોય છે. (૧)

या ग्रैव्या अपचितोऽथो या उपपक्ष्याः । विजाम्नि या अपचितः स्वयंस्रसः ॥ २ ॥
यः कीकसाः प्रशृणाति तलीद्यमवतिष्ठति । निर्हास्तं सर्वं जायान्यं यः कश्च ककुदि श्रितः ॥ ३ ॥
पक्षी जायान्यः पतति स आ विशति पूरुषम् । तदक्षितस्य भेषजमुभयोः सुक्षतस्य च ॥ ४ ॥
विद्म वै ते जायान्य जानं यतो जायान्य जायसे । कथं ह तत्र त्वं हनो यस्य कृण्मो हविर्गृहे ॥ ५ ॥
धृषत्पिब कलशे सोममिन्द्र वृत्रहा शूर समरे वसूनाम् ।
माध्यंदिने सवन आ वृषस्व रयिष्ठानो रयिमस्मासु धेहि ॥ ६ ॥

અર્થ—(याः अपचितः ग्रैव्याः) જે ગણ્ડમાળા ગળામાં હોય છે, (अथो या उपपक्ष्याः) અથવા જે બગલમાં અથવા બગલમાં થાય છે, તેમજ (याः अपचितः विजाम्नि) જે ગણ્ડમાળા ગુપ્ત સ્થાન ઉપર હોય છે તે બધી (स्वयं स्रसः) પોતે વહેનારી હોય છે [૨]

(यः कीकसाः प्रशृणाति) જે હાંસળીઓને તોડે છે, જે (तलीद्यं अवतिष्ठति) પગના તળમાં બેસેલી હોય છે, (यः कः च ककुदि श्रितः) જે રોગ પીઠમાં ભેગો થયેલો હોય છે, (तं सर्वं जायान्यं) તે બધા સ્ત્રી મારફતે આવનારા રોગોને (निः हा) કાઢી મૂકો [૩]

(पक्षी जायान्यः पतति) પક્ષીની જેમ આ સ્ત્રીથી પેદા થયેલો રોગ ઉડે છે અને (सः पुरुषं आविशति) તે મનુષ્યની પાસે પહોંચે છે, (तत् अक्षितस्य सुक्षतस्य उभयोः च) તે ચિરકાળથી રોગગ્રસ્ત ન થયેલા અથવા ઉત્તમ ક્ષત અથવા વણુ યુક્ત બની બનેની (भेषजं) ઔષધિ છે. [૪]

હે (जायान्य) સ્ત્રીથી ઉત્પન્ન થનારો ક્ષયરોગ ! (यतः जायसे) જ્યાંથી તું ઉત્પન્ન થાય છે, (ते जानं विद्म वै) તારો જન્મ અમે જાણીએ છીએ (त्वं तत्र कथं हनः) તું ત્યાં કેવી રીતે મારી જાય છે ? (यस्य गृहे हविः कृण्मः) જેના ઘરમાં અમે હવન કરીએ છીએ [૫]

હે (शूर धृषत् इन्द्र) શૂર શત્રુને દબાવનાર ઇન્દ્ર ! (कलशे सोमं पिब) પાત્રમાં મૂકેલો સોમરસ પીઓ તું (वसूनां समरे वृत्रहा) ધનના યુદ્ધમાં શત્રુનો પરાજય કરનારો છે (माध्यंदिने सवने आवृषस्व) દિવસના મધ્ય સવનના સમયે તું બળવાન થા (रयि-स्थानः अस्मासु रयिं धेहि) તું ધનના સ્થાને રહી અમને ધન આપ. [૬]

ભાવાર્થ— કેટલીક ગણ્ડમાળાઓ ગળામાં બગલમાં, ગુપ્તસ્થાને હોય છે અને તે બધી સ્રવ કરનારી હોય છે (૨)

હાડકામાં, પગના તળિયે પીઠમાં એક રોગ થાય છે, જે સ્ત્રી સબંધથી થાય છે (૩)

આ રોગના બીજે હવામાં પક્ષીની જેમ ઉડે છે તે મનુષ્યમાં જાય છે અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે જે લોકો એવા રોગોથી લાંબા સમયથી ગ્રસ્ત હોય છે અથવા જેમાં વણુ હોય છે, એવા રોગોને ઔષધિ ઉપચાર કરવા જોઇએ. (૪)

સ્ત્રીથી ઉત્પન્ન થનારા ક્ષયરોગ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે જાણવુ જોઇએ જેના ઘરમાં હવન થાય છે, ત્યાંના રોગ બીજે હવનથી બળી જાય છે (૫)

હે શૂર પ્રભો ! આ સોમરસનુ સેવન કરો ! તુ શત્રુઓનો નાશ કરનારો અને બળવાન્ છે, અમને ધન આપ. (૬)

ગણ્ડમાળા

આ એક સૂક્તમાં ખરૂ જોતાં બે જુદા જુદા સૂક્તો છે અને એકનો બીજા જોડે કોઇ સબંધ નથી પણ જો આ બે સૂક્તનો સબંધ બેસાડવો જ હોય તો એકજ વિચારે જોઇ શકાય છે પહેલા બે મંત્રમાં અપચમાળાનો ઉલ્લેખ છે તે ગણ્ડમાળા ક્ષયરોગથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ક્ષયરોગ સ્ત્રી વિષે વિષયાતિરિક્તતાથી ઉત્પન્ન થાય છે આ પ્રકારે સંબંધ જોવાથી આ બે વિભિન્ન સૂક્તો એક સ્થાને કેમ મૂક્યાં છે તેનુ જ્ઞાન થઇ શકે છે

આ ગણ્ડમાળા વહેનારી, સુકાપણું વધારનારી, ભીંડાની જેમ ભીની રહેનારી, ખરાબ પરિણામ કરનારી, ગળામાં ઉત્પન્ન થનારી, હાંસળીઓમાં ઉત્પન્ન થનારી, વિષયાતિરેકના કારણે ગુપ્તભાગમાં ઉત્પન્ન થનારી છે

તેના રોગ બીજ હાડકા અને પાંસળીઓને કમતાકાત બનાવે છે, હાથપગના તળે ગર્મી પેદા કરે છે અને પીઠના હાડકાંમાં રહે છે તે સ્થાનોમાંથી તેમને દૂર કરવા જોઇએ

ક્ષયના રોગબીજ પખીની જેમ હવામાં ઉડે છે અને તે મનુષ્યમાં પ્રવેશ કરે છે, તેમજ તે (जायान्य) સ્ત્રી સંબંધથી ઉત્પન્ન થાય છે, એટલે સ્ત્રીથી વધારે સંબંધ કરવાથી શરીર વીર્યહીન થાય છે અને તેમને વધવાનો અવસર મળે છે.

હવનથી નિરોગીતા

यस्य गृहे हविः कृण्ण तत्र हन । (મં. ૫)

' જેમના ઘરમાં હવન થાય છે ત્યાં તેમનો નાશ થાય છે. ' આ ક્ષયરોગના બીજ હવામાં ઉડીને આવે છે અને હવન થતાં જ તેમનો નાશ થાય છે. આ હવનનું મહત્ત્વ છે. વાચકો એ ખાસ ધ્યાનમા રાખે, કે હવન આરોગ્ય આપનારું છે. આ પ્રકારે આરોગ્યયુક્ત મનુષ્ય શૂર હોય છે, તે સોમરસ પાન કરે અને પોતાના શત્રુઓનુ દમન કરી પોતાના માટે યશ અને ધન સંપાદન કરે.

ગણ્ડમાળા ચિકિત્સા

કાંડ ૭, સૂક્ત ૭૪

(ऋषिः- अथर्वाङ्गिरा । देवता - मन्त्रोक्ताः, जातवेदा ।)

अपचितां लोहिनीनां कृष्णा मातेति शुश्रुम । मुनेर्देवस्य मूलेन सर्वा विध्यामि ता अहम् ॥ १ ॥
विध्याम्यासां प्रथमां विध्याम्युत मध्यमाम् । इदं जघन्यामासामा च्छिनद्मि स्तुकामिव ॥ २ ॥
त्वाष्ट्रेणाहं वचसा वि त ईर्ष्याममीमदम् । अथो यो मन्युष्टे पते तमु ते शमयामसि ॥ ३ ॥
व्रतेन त्वं व्रतपते समक्तो विश्वाहा सुमना दीदिहीह ।
तं त्वा वयं जातवेदः समिद्धं प्रजावन्त उप सदेम सर्वे ॥ ४ ॥

અર્થ— (लोहिनीनां अपचितां) લાલ ગણ્ડમાળાની (कृष्णा माता इति शुश्रुम) કૃષ્ણા ઉત્પાદક છે એમ સાંભળવામાં છે. (ताः सर्वाः) તે બધી ગણ્ડમાળાઓને (देवस्य मुनेः मूलेन अहं विध्यामि) મુનીનામક દિવ્ય-વનસ્પતિના મૂળથી હું નાશ કરું છું. [૧]

(आसां प्रथमां विध्यामि) તેમનામાંથી પહેલી ગણ્ડમાળાને હું વીંધુ છુ (उत मध्यमां विध्यामि) અને મધ્યને વીંધું છુ, (आसां जघन्यां इद आ छिनद्मि) તેમાંની નીચલીને હું છુદી નાખુ છુ (स्तुकां इव) જે પ્રકારે ગાંઠ છોડે છે તેમ [૨]

(त्वाष्ट्रेण वचसा) સૂક્ષ્મતા ઉત્પન્ન કરનારી વાણીથી (अह ते ईर्ष्यां वि अमीमदम्) હુ તારી ઇર્ષ્યા દૂર કરૂ છુ હે પતે! (अथ यः ते मन्युः) અને જે તારો ક્રોધ છે, (ते तं शमयामसि) તારા આ ક્રોધને અમે શાંત કરીએ છીએ. [૩]

હે (व्रतपते) વ્રતપાલન કરનાર ! (त्वं व्रतेन समक्तः) તું વ્રતથી સંયુક્ત થઇ, (इह विश्वाहा सुमनाः दीदिहि) અહીં હંમેશા ઉત્તમ માનવાળો થઇ પ્રકાશિત થા હે (जातवेदः) અગ્ને ! (सर्वे वयं तं त्वा समिद्धं) અમે બધા એવા તને પ્રદીપ્ત થએલાને, (प्रजावन्त उपसेदिम) પ્રજાવાળા થઇ પ્રાપ્ત થઇશુ. [૪]

ભાવાર્થ— લાલરંગની ગંડમાળાનો નાશ કરવા માટે મુનિ નામની ઔષધિની જડ ઘણી ઉપયોગી છે. (૧) તેથી પહેલી, વચલી અને નીચલી ગણ્ડમાળાનો નાશ થાય છે (૨) ક્રોધ અને ઈર્ષ્યા સૂક્ષ્મવિચાર વડે દૂર કરવા (૩) નિયમ પાળવાથી મન હંમેશા ઉત્તમ રહે છે અને મનુષ્ય પ્રકાશમાન થઇ શકે છે. આ પ્રકારે અમે બધા તેજસ્વી બની, બાળબચ્ચા સાથે લઇ તેજસ્વી ઇશ્વરની ઉપાસના કરતા રહીશુ. (૪)

મુનિ નામ ' દમનક, બક, પનાક બિલાલ, મદન ' વગેરે અનેક ઔષધિઓ છે તેમાંથી કઈ ઔષધિ ગણ્ડમાળા દૂર કરનારી છે તેનો નિશ્ચય વૈદ્યોએ કરવો સ્નેહએ મનમાંથી ક્રોધને દૂર કરવો પથ્યના નિયમોનું પાલન કરવુ વગેરે વાતો આરોગ્ય આપનારી છે તેમાં કંઈ શક નથી



ગણ્ડમાળાનું નિવારણ

કાંડ ૬, સૂક્ત ૮૩

(ઋષિ – અંગિરા । દેવતા – મન્ત્રોક્ત ।)

अपचितः प्र पतत सुपर्णो वसतेरिव । सूर्यः कृणोतु भेषजं चन्द्रमा वोऽपोच्छतु ॥ १ ॥

एन्येका श्येन्येका कृष्णैका रोहिणी द्वे । सर्वासामग्रभं नामावीरघ्नीरपेतन ॥ २ ॥

असूतिका रामायण्यपचित्प्र पतिष्यति । ग्लौरितः प्र पतिष्यति स गलुन्तो नशिष्यति ॥ ३ ॥

वीहि स्वामाहुतिं जुषाणो मनसा स्वाहा मनसा यदिदं जुहोमि ॥ ४ ॥

અર્થ— (वसतेः सुपर्णः इव) પોતાના સ્થાનેથી જેમ ગરુડ દોડે છે તે પ્રમાણે, હે (अपचितः) ગણ્ડમાળા નામના રોગો ! (प्र पतत) નાસી જા (सूर्यः भेषजं कृणोतु) તેની દવા સૂરજ બનાવે અને (चन्द्रमा वः अप उच्छतु) ચંદ્ર રોગને દૂર કરે [૧]

(एका एनी) એક કાબરચીતરી (एका श्येनी) એક સફેદ, (एका कृष्णा) એક કાળી (द्वे रोहिणी) અને લાલ ૨ ગણાળી મે એટલા એમાં ભેદ છે (सर्वासां नाम अग्रभम्) બધાના નામો મે લીધા છે, તેથી (अवीरघ्नीः अपेतन) મનુષ્યની હિંસા ન કરતાં તમે અહીંથી દૂર નાસી જાવ [૨]

(रामायणी असूतिका) નાડીમાં છુપુ રહેનાર આ રોગનુ મૂળ, રોગની ઉત્પત્તિ કર્યા વગર (अपचित् प्रपतिष्यति) આ ગણ્ડમાળા દૂર થશે (इतः ग्लौः प्रपतिष્યति) અહીંથી ગળી જનારી દૂર થશે તેમજ (सः गलुन्तः नशिष्यति) તે સડનારો રોગ નાશને પ્રાપ્ત થાય [૩]

(स्वां आहुतिं जुषाणः वीहि) પોતાના હવનની આહુતિનુ સેવન કરતો ભાગી જા (यत् इदं मनसा जुहोमि स्वाहा) જે આ હું મનથી હવન કરું છુ તે ઉત્તમ હવન થાય [૪]

ભાવાર્થ — ગણ્ડમાળાની દવા સૂરજના કિરણોમાં છે અને ચંદ્રમાના પ્રકાશથી પણ થાય છે એથી મનુષ્યની ગણ્ડમાળા ત્વરીત દૂર થઇ જાય છે (૧)

કાળી સફેદ કાબરચિતરી, સાધારણ લાલ અને વધારે લાલ આ પાંચ પ્રકારની ગણ્ડમાળા હોય છે તેથી મનુષ્યની હાની ન થતા આ બધા રોગ દૂર થાય (૨)

તેનું બીજ ધમની–નાડીમાં રહે છે તેમજ તેમાં ફોડાવાળી જેમાંથી પાણી નિકળે છે તેવી અને સડનારી એવા ભેદ હોય છે, આ બધા પ્રકારના રોગ પહેલા કહ્યા મુજબ દૂર થાય છે (૩)

મન લગાવીને ઉત્તમ હવન કરવાથી પણ આ રોગ દૂર થાય છે (૪)

ગણ્ડમાળા

સૂરજના કિરણો, ચંદ્રની પ્રભા અને મન લગાવીને કરેલું હવન આ ત્રણ ઉપાયોથી ગણ્ડમાળા દૂર થાય છે આની ઉપચાર પદ્ધતિ વિષે વૈદ્યોનો વિચાર લેવો યોગ્ય થશે

રોગ–ક્રિમિ–નિવારણ

કાંડ ૫, સૂક્ત ૨૯

(ऋषिः– चातनः । देवताः– जातवेदाः, मन्त्रोक्ताः ।)

पुरस्ताद्युक्तो वह जातवेदोऽग्ने विद्धि क्रियमाणं यथेदम् ।
त्वं भिषग्भेषजस्यासि कर्ता त्वया गामश्वं पुरुषं सनेम ॥ १ ॥
तथा तदग्ने कृणु जातवेदो विश्वेभिर्देवैः सह संविदानः ।
यो नो दिदेव यतमो जघास यथा सो अस्य परिधिष्पताति ॥ २ ॥
यथा सो अस्य परिधिष्पताति तथा तदग्ने कृणु जातवेदः । विश्वेभिर्देवैः सह संविदानः ॥ ३ ॥
अक्ष्यौ३नि विध्य हृदयं नि विध्य जिह्वां नि तृन्द्धि प्र दतो मृणीहि ।
पिशाचो अस्य यतमो जघासाग्ने यविष्ठ प्रति तं शृणीहि ॥ ४ ॥
यदस्य हृतं विहृतं यत्पराभृतमात्मनो जग्धं यतमत्पिशाचैः ।
तदग्ने विद्वान्पुनरा भर त्वं शरीरे मांसमसुमेरयामः ॥ ५ ॥

અર્થ— હે જાતવેદ અગ્ને ! (त्वं भिषक्) તું વૈદ્ય અને (भेषजस्य कर्ता असि) ઔષધ કરનારો છે. (पुरस्तात् युक्तः वह) પ્રથમથી જ બધા કાર્યોમાં નિયુક્ત થઈ કાર્યનો ભાર ઉઠાવ, (यथा इदं क्रियमाणं विद्धि) જેમ આ કાર્ય કરાય છે તેને તું જાણ. (त्वया गां अश्वं पुरुषं सनेम) તારી મદદથી ગાય, ઘોડા અને માણસ માટે ઉત્તમ પ્રકારનું આરોગ્ય અમે પ્રાપ્ત કરીશું. [૧]

હે જાતવેદ અગ્ને ! (विश्वेभिः देवैः सह संविदानः) બધા દેવોની સાથે મળી (तथा तत् कुरु) તેવી વ્યવસ્થા કર. કે (यथा अस्य सः परिधिः पताति) જેથી આ રોગની તે મર્યાદા પડી જાય. (यः नः दिदेव) જે અમને પીડા આપે છે અને (यतमः जघास) જે અમને ખાઈ જાય છે. [૨]

હે જાતવેદ અગ્ને ! (विश्वेभिः देवै सह संविदानः) બધા દેવોની સાથે મળી તું (तथा कुरु) તેવું આચરણ કર કે (यथा अस्य सः परिधिः पताति) જેથી આ રોગની તે બધી મર્યાદા નષ્ટ થઈ જાય. [૩]

હે અગ્ને ! (अस्य अक्ष्यौ निविध्य) એની આંખોને ફોડી નાંખ, (हृदयं निविध्य) હૃદયને વીંધી નાખ, (जिह्वां नितृन्धि) જીભને કાપી નાંખ, (दतः प्र मृणीहि) દાંતને પણ તોડી નાંખ, હે (यविष्ठ) બલશાલી ! (अस्य यतमः पिशाचः जघास) એને જે રક્ત ભક્ષકે ખાધો છે (तं प्रति शृणीहि) તેનો નાશ કર. [૪]

હે વિદ્વાન્ અગ્ને ! (पिशाचैः अस्य आत्मनः) માંસ ભક્ષકોને એના પોતાના શરીરનો (यत् हृतं विहृतं, यत् पराभृतं) જે ભાગ હટાવ્યો, પકડી લીધો અને જે લૂટાયો છે અને (यतमत् जग्धं) જે ભાગ ખરાબ ગયો છે, (त्वं तत् पुनः आभर) તું તે ફરી ભરી દે અને (शरीरे मांसं असुं आ ईरयामः) શરીરમાં માંસ અને પ્રાણને સ્થાપિત કરીએ છીએ. [૫]

ભાવાર્થ— હે તેજસ્વી વૈદ્ય ! તુ પોતે વૈદ્ય છે અને દવા બનાવવામા પ્રવિણ છે, રોગનિવારણના ઉપાય જે અહીં કરાય છે, તે ઠીક છે કે નહિ તેનું નિરીક્ષણ કર તારી ચિકિત્સાથી અમે ગાય, ઘોડા, મનુષ્યો ઉત્તમ આરોગ્યયુક્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકીશું. (૧)

તુ જલ, ઔષધિ, વાયુ વગેરે દેવતાઓને અનુકૂલ બનાવી એવી વ્યવસ્થા કર જે જેથી પીડા આપનારા અને માસને ક્ષીણ કરનારા રોગ જંતુઓની શરીરમા થએલી મર્યાદા નષ્ટ થઇ જાય (૨–૩)

જે માસ ભક્ષક રોગક્રિમીએ એનું માસ ખાધું છે, તેનો નાશ કર, તેના બધા અવયવો નષ્ટ કરી નાંખ. (૪)

માંસ ભક્ષક રોગક્રિમીઓએ આ રોગીના જે જે અવયવો ક્ષીણ કર્યા છે, તેમને ફરી પુષ્ટ કર જેથી એના શરીરમા ફરી માસની વૃદ્ધિ થાય. (૫)

आमे सुपक्वे शबले विपक्वे यो मा पिशाचो अशने ददम्भ ।
तदात्मना प्रजया पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु ॥ ६ ॥
क्षीरे मा मन्थे यतमो ददम्भाकृष्टपच्ये अशने धान्ये यः ।
तदात्मना प्रजया पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु ॥ ७ ॥
अपां मा पाने यतमो ददम्भ क्रव्याद्यातूनां शयने शयानम् ।
तदात्मना प्रजया पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु ॥ ८ ॥
दिवा मा नक्तं यतमो ददम्भ क्रव्याद्यातूनां शयने शयानम् ।
तदात्मना प्रजया पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु ॥ ९ ॥
क्रव्यादमग्ने रुधिरं पिशाचं मनोहनं जहि जातवेदः ।
तमिन्द्रो वाजी वज्रेण हन्तु छिनत्तु सोमः शिरो अस्य धृष्णुः ॥ १० ॥

અર્થ— (यः पिशाचः आमे सुपक्वे) જે માંસ ખાનારો ક્રિમિ કાચા, સારી રીતે પરિપક્વ થએલા (शबले विपक्वे अशने मा ददम्भ) અડધા પાકા, વિશેષ પાકા ભોજનમાં પ્રવિષ્ટ થઇ મને હાનિ પહોંચાડે છે. (तत् आत्मना प्रजया पिशाचाः) તે પોતે અને પ્રજાની સાથે તે બધા માંસભક્ષક ક્રિમી (वि यातयन्तां) હટાવવામાં આવે અને (अयं अगदः अस्तु) આ પુરૂષ નિરોગી થાય. [૬]

(यतमः क्षीरे मन्थे अकृष्टपच्ये धान्ये) જે દૂધમાં, છાસમાં, ખેડયા વગર પાકેલા અનાજમાં તેમજ (य. अशने मा ददम्भ) જે ભોજનમાં આવી મને દબાવે છે, (तत् आ०) તે માંસભક્ષક ક્રિમી પોતાની સંતતિ સાથે દૂર હટી જાય અને પુરૂષ આરોગ્યસંપન્ન થાય. [૭]

(यतमः क्रव्यात्) જે માંસભક્ષક ક્રિમિ (अपां पाने) પીવાના પાણીમાં, નાસ્તામાં અને (यातूनां शयने शयानं) મુસાફરોની પથારીમાં સુઇ જવાથી (मा ददम्भ) મને દબાવી રહ્યા છે. (तत् आ०) તે માંસ ભક્ષક ક્રિમી પોતાની સંતતિ સાથે દૂર કરવામાં આવે અને આ મનુષ્ય નિરોગી થાય. [૮]

(यतम क्रव्यात्) જે માંસભક્ષક ક્રિમી (दिवा नक्तं यातूनां शयने शयानं मा ददम्भ) દિવસે અથવા રાત્રે યાત્રિઓના ઉંઘવાના સ્થાનમાં સુઇ જવાથી મને દબાવે છે, (तत् आ०) તે પોતાની સંતતિની સાથે દૂર કરવામાં આવે અને આ મનુષ્ય નિરોગી થાય [૯]

હે જાતવેદ અગ્ને ! (क्रव्यादं रुधिरं मनोहनं पिशाचं जहि) માંસભક્ષક, રૂધિરરૂપ, મનને મારનારા, લોહી ખાનારા ક્રિમીનો નાશ કર. (वाजी इंद्रः तं वज्रेण हन्तु) બળવાન ઇંદ્ર તેને વજ્રથી મારી નાખે, (धृष्णुः सोमः अस्य शिरः छिनत्तु) નિર્ભય સોમ તેનું માથું વાઢી નાખે. [૧૦]

ભાવાર્થ— જે શરીર ક્ષીણ કરનારા ક્રિમી કાચા, અડધા પાકા અને અધિક પાકા થએલા ભોજનની વસ્તુઓમાં પ્રવેશ કરી સતાવે છે, તેમનો સમૂળ નાશ કરવામાં આવે અને મનુષ્ય નિરોગી બને (૬)

દૂધ, છાસ, અનાજ તેમજ ભોજનના બીજા પદાર્થો દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી જે રોગ કૃમી સતાવે છે તે દૂર કરવામા આવે અને માણસ નિરોગી બને (૭)

જે માંસ ક્ષીણ કરનારા ક્રિમી છે, જે જલપાન દ્વારા તેમજ અનેક મનુષ્યોની સાથે ઉંઘવાથી શરીરમાં પ્રવેશ કરી સતાવે છે, તેમને દૂર કરી આ મનુષ્ય નિરોગી બને (૮)

જે ક્રિમી દિવસની અથવા રાત્રીની વેળા અનેક મનુષ્યની સાથે સુવાના કારણે શરીરમા પ્રવેશ કરી સતાવે છે તેમને દૂર કરી મનુષ્ય નિરોગી બને. (૯)

રક્ત અને માંસની ક્ષીણતા કરનારા, મનને મોહિત કરનારા રોગક્રિમી છે તેમને ઇન્દ્ર અને સોમના પ્રયત્નથી દૂર કરવામાં આવે. (૧૦)

सुनादंग्ने मृणसि यातुधानान्न त्वा रक्षांसि पृतनासु जिग्युः ।
सहमूरानन्नु दह क्रव्यादो मा ते हेत्या मुक्षत दैव्यायाः ॥ ११ ॥
समाहर जातवेदो यद्धृतं यत्पराभृतम् । गात्राण्यस्य वर्धन्तामंशुरिवा प्यायतामयम् ॥ १२ ॥
सोमस्येव जातवेदो अंशुरा प्यायतामयम् । अग्ने विरप्शिनं मेध्यमयक्ष्मं कृणु जीवतु ॥ १३ ॥
एतास्ते अग्ने समिधः पिशाचजम्भनीः । तास्त्वं जुषस्व प्रति चैना गृहाण जातवेदः ॥ १४ ॥
ताष्टाघीरग्ने समिधः प्रति गृह्णाह्यर्चिषा । जहातु क्रव्याद्रूपं यो अस्य मांसं जिहीर्षति ॥ १५ ॥

અર્થ— હે અગ્ને! (**यातुधानान् सनात् मृणसि**) પીડા આપનારા ક્રિમીઓને તું હમેશા નષ્ટ કરે છે. (**त्वा रक्षांसि पृतनासु न जिग्युः**) તને રાક્ષસો યુદ્ધમાં પરાજીત કરી શકતા નથી (**सह-मूरान् क्रव्यादः अनुदह**) માંસ ભક્ષકોને મૂળસહિત બાળી નાંખ. (**ते दैव्यायाः हेत्या मा मुक्षत**) તારા દિવ્ય શસ્ત્રથી કોઇ છૂટી ન શકે [૧૧]

હે જાતવેદ! (**अस्य यत् हृतं यत् पराभृतं**) એનો જે ભાગ હરી લીધો છે અને નષ્ટ કરી લીધો છે, તે ભાગને (**समाहर**) પુનઃ ઠીક પ્રકારે ભરી દે. (**अस्य गात्राणि वर्धन्तां**) એના અંગો પુષ્ટ થાય. (**अयं अंशुः इव आप्यायतां**) આ મનુષ્ય ચંદ્રમાની જેમ વૃદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય [૧૨]

હે જાતવેદ! (**अयं सोमस्य अंशुः इव आप्यायतां**) આ મનુષ્ય ચંદ્રમાની કળાની જેમ વધે હે અગ્ને! તેને (**विरप्शिनं मेध्यं अयक्ष्मं कुरु**) નિર્દોષ, પવિત્ર અને નિરોગ કર અને એ (**जीवतु**) દીર્ઘજીવન જીવે [૧૩]

હે અગ્ને! (**एताः ते समिधः पिशाचजम्भनीः**) આ તારો સમિધાઓ માંસ ખાનારા રોગ ક્રિમીઓને દૂર કરનારી છે. હે જાતવેદ! (**त्वं ताः जुषस्व**) તું તેમનુ સેવન કર અને (**एनाः प्रति गृहाण**) તેમનો સ્વીકાર કર. [૧૪]

હે અગ્ને! (**ताष्टे-अघीः समिधः अर्चिषा प्रतिगृह्णाहि**) તૃષા રોગને શમન કરનારી આ સમિધાઓને તુ પોતાની જ્વાળાઓથી સ્વીકૃત કર (**यः अस्य मांसं जिहीर्षति**) જે એના માંસને ક્ષીણ કરવા ઇચ્છે છે, તે (**क्रव्यात् रूपं जहातु**) માંસભક્ષક એના રૂપને છોડી દે [૧૫]

ભાવાર્થ— અગ્નિ આ ક્રિમીઓને હમેશા દૂર કરે છે, આ ક્ષીણતા કરનારા ક્રિમી અગ્નિનો પરાજય કરી શકતા નથી. તેથી અગ્નિ વડે આ રોગ ક્રિમીઓનું કૂળ સમૂળ નષ્ટ કરી નાખવુ (૧૧)

આ રોગીના જે અવયવો ક્ષીણ થયા હતા, તે ફરી પુષ્ટ થાય અને તેના બધા અવયવો ફરી પુષ્ટ થાય જે પ્રકારે ચંદ્રમા વધે છે, તે પ્રકારે આ વધે. (૧૨)

ચંદ્રમાની કળાની સમાન આ વધે, રોગી દોષરહિત, પવિત્ર અને નિરોગી થાય અને દીર્ઘકાળ સુધી જીવતો રહે (૧૩)

જે સમિધાઓ યજ્ઞમાં હોમાય છે તે રોગ ક્રિમીઓનો નાશ કરનારી છે. તેમને બાળી અગ્નિ દ્વારા આ રોગ ક્રિમી દૂર કરવા (૧૪)

જે ક્રિમી રોગીના માંસને ક્ષીણ કરે છે, તેમનો પૂર્ણ રીતે નાશ થાય, આ સમિધાઓને બાળી પ્રદીપ્ત કરેલો અગ્નિ આ રોગ ક્રિમીઓનો નાશ કરે (૧૫)

રોગ–ક્રિમિ–નિવારણ

રોગોના કૃમિ

આ સૂકતમાં રોગ જંતુઓનું વર્ણન છે. કેટલીક જાતના કૃમિ એવા છે કે તે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને વિવિધ યાતનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે, મનુષ્યને તેમનાથી ઘણી પીડા થાય છે. આ કૃમિઓને દૂર કરવાનુ સાધન આ સૂકતમાં કહ્યુ છે આ સાધન વૈદ્ય, ઔષધિ અને અગ્નિ છે. આ સૂકતમાં એ કૃમિઓનુ વર્ણન છે તે પહેલાં જોઇશુ—

(૧) **यः द्विवेष**– જે શરીરને પીડા આપે છે, જે કારણે

શરીર ઘણું મસળવા જેવું અશક્ત બને છે, અથવા ટુંકી ઊંઘ જેમ તેમાં અશક્તતા આવે છે (મં. ૩)

(૨) યતમા જઘાસ– જે શરીરને ખાઈ જાય છે અને ક્ષીણ કરે છે. (મં. ૩,૪)

(૩) પિશાચ–(પિશિતાશ) માંસ ખાનારો, રક્ત પિનારો જે રોગક્રિમી શરીરમાં પેસી જવાથી લોહી, માંસ વગેરે ધાતુ ક્ષીણ થવા લાગે છે (મં. ૪–૧૦)

(૪) દર્શ, વિદર્શ, પરામૃત, જાંઘે– શરીરનું લોહી, માંસ હરણ કરે છે, વિશેષ પ્રકારે ચૂસે છે, શરીરની જીવનશક્તિઓને નષ્ટ કરે છે અને ખાઈ જાય છે. (મં ૫)

(૫) ક્રવ્યાદ્–(ક્રવિ–અદ્) જે શરીરનું કાચું માંસ ખાય છે (મં. ૮–૧૧)

(૬) રુધિરઃ– આ રક્તરૂપ હોય છે, લોહીમાં ભળી જનારો છે, રક્તમાં રહે છે. (મં. ૧૧)

(૭) મનોહનઃ– મનની મનનશક્તિનો નાશ કરે છે, જ્યારે આ રોગક્રિમી શરીરમાં જાય છે, ત્યારે મનનશકિત નષ્ટ થાય છે મન ક્ષીણ થાય છે (મં ૧૦)

(૮) યાતુધાનઃ– (યાતુ) યાતના (ધાનઃ) ધારણ કરનારો. આ ક્રિમી શરીરમાં ગયા તો રોગીને યાતનાઓ થાય છે (મં. ૧૧)

(૯) રક્ષઃ–(ક્ષરણ) ક્ષીણ કરનારો (મં ૧૧)

આ બધા શબ્દો રોગ જંતુઓના ગુણ બતાવે છે. વાચકો આ શબ્દોનો વિચાર કરી રોગક્રિમીનું સ્વરૂપ જાણી લે અને તેથી થનારા રોગોની પીડાઓનો વિચાર કરે આ ક્રિમી કેવી રીતે શરીરમાં પ્રવેશ કરે એ તે વિષે હવે જુઓ—

રોગજંતુઓનો શરીરમાં પ્રવેશ

आमे, शकृले सुपक्वे, विपक्वे, अशृतपच्ये धान्ये, अदाने, क्षीरे, मन्थे, अपां पाने, यातूनां शयने ददम्भ। (मं. ६–८)

दिवा नक्तं ददम्भ। (मं ९)

' કાચું, અડધું પાકું, પૂર્ણ પાકું, વધારે પાકું જે અન્ન હોય છે, ખેતી વગર જે નિર્માણ થાય છે, તે ધાન્ય વગેરે પદાર્થોનું ભોજન, દૂધ, દહીં, છાસ, પાણી વગેરે પીવું અને અમંગળ લોકોની પથારીમાં સૂવું આ કારણોથી રોગ ક્રિમી દિવસે તેમજ રાત્રે શરીરમાં જાય છે અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે આ વાત બીજી રીતે યજુર્વેદમાં આવી છે, તે જુઓ —

ये अन्नेषु विविध्यन्ति पात्रेषु पिबतो जनान्। (यजु. १६।६२)

' જે અન્નમાં અને પાણી પીવાના વાસણમાં રહી લોકોના શરીરમાં ઘુમે છે અને તેમના સ્વાસ્થ્યને વીંધે છે, ' એટલે બીમાર કરે છે આ મંત્રનું સ્પષ્ટીકરણ ઉપર લખેલા બે ત્રણ મંત્રો છે તાત્પર્ય તે દ્રષ્ટિએ યજુર્વેદ મંત્ર અને અથર્વવેદ મંત્રની તુલના કરી મંત્રનો યોગ્ય અર્થ ધ્યાનમાં ધારણ કરે

આરોગ્ય પ્રાપ્તિ

ઉપર કહ્યા મુજબ રોગક્રિમી શરીરમાં જાય છે, ફરી ત્યાંથી તેમને કઈ રીતે દૂર કરવા તે વિષે હવે વિચાર કરવાનો છે. તેની પહેલી રીત આ છે—

युक्तः भिषक्। भेषजस्य कर्ता। क्रियमाणं क्षमे नेत्वि। (मं १)

' સારો વૈદ્ય, જે ઔષધો બનાવવાનું જાણે છે, કરવાનો પ્રયોગ પહેલેથી જાણે છે ' એવા પ્રકારનો સુયોગ્ય વૈદ્ય પોતાના ઇલાજથી રોગી મનુષ્યને નિરોગી બનાવે, આ વૈદ્ય—

विश्वेभिः देवैः संविदानः अस्य परिधिः पताति (मं. २।३)

' બધા દેવોની સહાયતા પ્રાપ્ત કરવાની રીત જાણી, આ રોગની અંતિમ મર્યાદા તોડી નાખે છે. ' એવી રીતે તેની મર્યાદા વટાવ્યા પછી, રોગના મૂળ પોતેજ નાશ પામે છે દેવોની જોડે પરિચય રાખવાનું તાત્પર્ય એ છે કે પ્રત્યેક દેવતાની શક્તિથી જે ચિકિત્સા થઇ શકે છે તે ચિકિત્સા કરી રોગ દૂર કરવાની શક્તિ રાખવી મૃત્તિકા–ચિકિત્સા, જલ–ચિકિત્સા, અગ્નિ–ચિકિત્સા, સૌર–ચિકિત્સા, વિદ્યુત્–ચિકિત્સા, વાયુ–ચિકિત્સા ઔષધિ ચિકિત્સા, માનસ–ચિકિત્સા, હવન–ચિકિત્સા વગેરે બધી ચિકિત્સાઓ દેવતાઓની શકિતઓની સહાયતાથી થાય છે, દેવોની સાથે મળી રોગ દૂર કરવાનું તાત્પર્ય એ જ છે ચિકિત્સક ઉપર કહેલા દેવતાઓ સાથે રહી રોગ દૂર કરે છે. આ પ્રકારે—

स प्रतिशृणीहि। (मं. ४)

अयं अगदः अस्तु। (मं. ५–९)

' તે રોગ ક્રિમીનો નાશ કર. જેથી આ માણસ નિરોગી થઇ જાય અને—

विराश्शिन मेध्यं मयक्ष्म कृणु । जीवतु ।

(મ ૧૩)

'આ રોગીને દોષરહિત પવિત્ર અને નિરોગી કર આ મનુષ્ય દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરે ' વૈદ્યે રોગીની એવી ચિકિત્સા કરવી કે રોગીના શરીરમાંથી બધા દોષો દૂર થઇ જાય રોગીનું શરીર પવિત્ર બને અને તેના શરીરમાંથી યક્ષ્મરોગ દૂર થઇ જાય કેવળ રોગને રોકનારા વૈદ્યો સારા ન કહેવાય રોકેલો રોગ કોઇને કોઇ રૂપમાં કદી પણ બહાર પ્રગટ થાય છે માટે શરીર નિર્દોષ અને મલરહિત કરી રોગના બીજ દૂર કરવા જોઇએ ચૌદમાં મંત્રમાં—

विशाचजम्भनी समिध । (મ ૧૪)

આ લોહી સુકાવનારા કૃમિઓનો નાશ કરનારી સમિધાઓનું વર્ણન છે ' યજ્ઞીય વૃક્ષોની લાકડીઓના આ ગુણ છે હવન સામગ્રી સાથે રાખવાથી પણ આ ગુણ વધી જાય છે હવન ચિકિત્સાનું આ તત્ત્વ છે વાચક તેનો વધારે વિચાર કરે આ પ્રકારની ચિકિત્સાથી—

गा अश्व पुरुष सनेम । (મ. ૧)

ગાય, ઘોડા અને મનુષ્યો નિરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે '

અગિયારમા મંત્રમાં અગ્નિ ચિકિત્સાથી આ રોગ જંતુઓને દૂર કરવાનું કહ્યું છે જ્યાં આ ક્રિમી છે ત્યાં અગ્નિ સળગાવવાથી અથવા હવન કરવાથી ત્યાંથી તે બળી નાશ પામે છે અને એ રીતે તે સ્થાન આરોગ્યપૂર્ણ બને છે

સંસર્ગ રોગ

કેટલાક રોગો એક બીજાના સંપર્કમાં આવતાં થાય છે, મલીન લોકોની પથારીમાં (शयने शयान) સૂવાથી તેમજ તેમના સહેવાસમાં રહેવાથી થાય છે, સંસર્ગસ્થાને અગ્નિ સળગાવવાથી સંસર્ગ દોષ દૂર થાય છે મળીને હવન કરવાથી પણ સંસર્ગ દોષ દૂર થાય છે

રોગ હટાવવાનું લક્ષણ

રોગ હટતાં મનુષ્યનું શરીર પુષ્ટ થવા લાગે છે તેજ આરોગ્ય પ્રાપ્તિનું લક્ષણ છે—

शरीरे मास भर । असु वेरयाम । (મ ૫)

सोमस्य अशु इव आप्यायता । (મ ૧૨ ૧૩)

' શરીરમાં માંસ વધવું, પ્રાણીને ચેતના પ્રાપ્ત થવી, ચંદ્રમાની કળાની જેમ વૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થવી ' આ આરોગ્યના ચિન્હો છે, ચંદ્રમાની જેમ ચહેરો દેખાવા લાગે કે સમજવું તે મનુષ્ય નિરોગી છે

આ પ્રકારે આ સૂક્તનો વિચાર કરવાથી અનેક બોધ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે વાચકો આ પ્રકાર વિચાર કરી બોધ પ્રાપ્ત કરશે એવી આશા છે

રોગોત્પાદક ક્રિમી

કાંડ ૨, સૂક્ત ૩૧

(ऋषि – काण्व । । देवता – मही, चन्द्रमा ।)

इन्द्रस्य या मही दृषत्क्रिमेर्विश्वस्य तर्हणी । तया पिनष्मि सं क्रिमीन्दृषदा खल्वाँ इव ॥ १ ॥

અર્થ— (इन्द्रस्य या मही दृषत्) ઇન્દ્રની જે મોટી શિલા છે જે (विश्वस्य क्रिमे तर्हणी) બધા ક્રિમીઓનો નાશ કરનારી છે (तया क्रिमीन् सं पिनष्मि) તેથી હું ક્રિમીઓને ચગદી નાંખુ (दृषदा खल्वान् इव) જેમ પત્થરોથી ચણાને પીસે છે [૧]

ભાવાર્થ— બધા પ્રકારના ક્રિમીઓનો નાશ કરવામાં સમર્થ ઇન્દ્ર એટલે આત્માની દૃઢ શક્તિ છે તેથી હું રોગ ઉત્પાદન કરનારા ક્રિમીઓનો નાશ કરૂં છું (૧)

दृष्टमदृष्टमतृहमथो कुरूरुमतृहम् । अल्गण्डून्त्सर्वाञ्छलुनान्क्रिमीन्वचसा जम्भयामसि ॥ २ ॥
अल्गण्डून्हन्मि महता वधेन दूना अदूना अरसा अभूवन् ।
शिष्टानशिष्टान्नि तिरामि वाचा यथा क्रिमीणां नकिरुच्छिषातै ॥ ३ ॥
अन्वान्त्र्यं शीर्षण्यमथो पार्ष्टेयं क्रिमीन् ।
अवस्कवं व्यध्वरं क्रिमीन्वचसा जम्भयामसि ॥ ४ ॥
ये क्रिमयः पर्वतेषु वनेष्वोषधीषु पशुष्वप्स्वन्तः ।
ये अस्माकं तन्वमाविविशुः सर्वं तद्धन्मि जनिम क्रिमीणाम् ॥ ५ ॥

અર્થ — (दृष्ट अदृष्ट अतृहम्) દેખાય છે અને દેખાતા નથી એવા બંને પ્રકારના ક્રિમીઓનું હું નાશ કરું છું. (अथो कुरूरु अतृहम्) અને ભૂમિ ઉપર સરકનારા ક્રિમીઓને પણ નષ્ટ કરું છું. (सर्वान् अल्गण्डून) બધા પથારી વગેરેમાં રહેનારા તેમજ (शलुनान्) વેગથી આમતેમ ચાલનારા બધા (क्रिमीन्) ક્રિમીઓને (वचसा जम्भयामसि) વાચા દ્વારા દબાવું છું. [૨]

(अल्गण्डून् महता वधेन हन्मि) જુદા જુદા ઠેકાણે રહેનારા ક્રિમીઓને મોટો ઘા કરી હું મારું છું. (दूनाः अदूनाः अरसाः अभुवन्) ચાલનારા અને ન ચાલનારા બધા ક્રિમી રસહીન બની ગયા. (शिष्टान् अशिष्टान् वाचा नि तिरामि) બચેલા અને ન બચેલા બધા ક્રિમીઓનો વચાથી હું નાશ કરું છું. (यथा क्रिमीणां नकिः उच्छिषाते) જેથી ક્રિમીઓમાંથી કોઈપણ બચે નહિ [૩]

(अन्वान्त्र्यं) આંતરડામાં થનારા, (शीर्षण्य) માથામાં થનારા (अथो पार्ष्टेयं क्रिमीन्) અને પાંસળીઓમાં થનારા ક્રિમીઓને તેમજ (अवस्कवं) સરકનારા અને (व्यध्वरं) ખરાબ રસ્તા ઉપર થનારા બધા ક્રિમીઓને હું (वचसा जम्भयामसि) વચા ઔષધિથી દૂર કરું છું. [૪]

(ये पर्वतेषु क्रिमयः) જે ક્રિમી પહાડો ઉપર થાય છે (वनेषु ओषधिषु पशुषु अप्सु अन्तः) વન, ઔષધિ, પશુ, જળ વગેરેમાં થાય છે અને (ये अस्माकं तन्व आविविशुः) જે અમારા શરીરમાં પ્રવેશેલા છે, (तद् क्रिमीणां सर्वं जनिम हन्मि) તે ક્રિમીઓનો સંપૂર્ણ જન્મ હું નષ્ટ કરું છું. [૫]

ભાવાર્થ — આંખ વડે દેખાય છે એવા અને નથી દેખાતા તેવા તેમજ ભૂમિ પર સરકનારા બંને પ્રકારના ક્રિમીઓને વચા ઔષધિથી હું દૂર કરું છું (૨)

વચા ઔષધિથી હું બધા ક્રિમીઓને દૂર કરું છું, જેમાંથી એક પણ ન બચે (૩)

આંતરડામાં, માથામાં, પાંસળીઓમાં જે કૃમી કુમાર્ગના આચરણથી થાય છે તે બધાને હું વચા વનસ્પતિથી દૂર કરું છું (૪)

જે પર્વતોમાં, વનોમાં, ઔષધિઓમાં, પશુઓમાં, તેમજ જળમાં ક્રિમી હોય છે, તેમજ જે અમારા શરીરમાં ઘુસે છે, તે બધા ક્રિમીઓનો હું નાશ કરું છું (૫)

રોગોત્પાદક ક્રિમી

ક્રિમીઓની ઉત્પત્તિ

રોગ નિર્માણ કરનારા ક્રિમીઓની ઉત્પત્તિ ' પર્વત, વન, ઔષધિ, પશુ અને જળ આ બધામાં થાય છે. ' (મં. ૫) તેમજ આ ક્રિમી—

अस्माकं तन्वं आविविशुः (મં. ૫)

' અમારા શરીરમાં ઘુસે છે ' અને પીડા કરે છે, માટે આ ક્રિમીઓને હટાવી આરોગ્ય સાધન કરવું જોઈએ આ પાંચમા મંત્રનું કથન વિશેષ વિચાર કરવા જેવું છે. પાણીમાં સડો થવાથી વિવિધ પ્રકારના ક્રિમી થાય છે, પશુના શરીરમાં અનેક જંતુ હોય છે, વનસ્પતિ ઉપર અનેક ક્રિમી હોય

છે. જંગલમાં જ્યાં ભેજવાળી જગ્યા હોય ત્યાં પણ વિવિધ જાતીના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તેમનો સંબંધ મનુષ્ય શરીર સાથે થવાથી વિવિધ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરમાં એ ક્યાં જાય તેનું વર્ણન ચોથા મંત્રે કહ્યું છે—

अन्वान्त्र्यं शीर्षण्यं अथो पार्ष्टेयं क्रिमीन् ॥ (મં. ૪)

'આંતરડામાં, માથામાં, પાંસળીઓમાં આ જંતુઓ જાય છે અને ત્યાં વધે છે' તે કારણે ત્યાં અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આરોગ્ય ઇચ્છનારાઓએ તેમને દૂર કરવા જોઈએ. તેમની ઉત્પત્તિ વિષે ૪ થા મંત્રમાં બે ઘણાં મહત્ત્વના શબ્દો છે—

'अवस्कवं, व्यध्वरं' (મં. ૪)

१ अवस्कव- (अव+स्कव) નીચે જવું. નીચલા સ્થાનમાં જવાથી તેમની ઉત્પત્તિ થાય છે. અહીં આચરણની નીચતા સમજવી યોગ્ય થશે **१ व्यध्वर-** (वि अध्व-र) વિરૂદ્ધ માર્ગ ઉપર રમવું ધર્મ વિરૂદ્ધ વ્યવહારનો જે માર્ગ છે તે ઉપર રમવાથી રોગના બીજ ઉત્પન્ન થાય છે. બ્રહ્મચર્યાદિ નિયમોનું પાલન નહિં કરવું વિગેરે ઘણાં ધર્મ વિરૂદ્ધ વ્યવહાર છે, જે રોગ ઉત્પન્ન થવાના કારણરૂપ છે. આ દૃષ્ટિએ આ બે શબ્દો ઘણાં મહત્ત્વનાં છે.

દૂર કરવાનો ઉપાય

આ ક્રિમીઓને દૂર કરવાના ઉપાય બે પ્રકારના આ સૂક્તમાં કહ્યા છે—

१ वचा- વચા નામની વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરવો. ભાષામાં તેને વચ કહે છે. ક્રિમીનાશક ઔષધિઓમાં એનું મહત્ત્વ બધાથી વધારે છે. તેનું ચૂર્ણ શરીર પર લગાડવાથી ક્રિમી બાધા થતી નથી વચાના મણિ ગળામાં અથવા શરીર ઉપર ધારણ કરવાથી ક્રિમી પીડા દૂર થાય છે અને પાણીમાં ભેળવી તેનું સેવન કરવાથી પેટની અંદરના ક્રિમિદોષ દૂર થઈ જાય છે. ઔષધિ જન્ય ઉપાયોમાં આ સુલભ અને નિશ્ચિત ઉપાય છે

२ इन्द्रस्य मही दृषत्- ઇન્દ્રનો મોટો પત્થર. આ નામનો કોઈ પદાર્થ છે અથવા આ આધ્યાત્મિક શક્તિનું નામ છે તે વિષે હજુ સુધી કોઈ નિશ્ચય થઈ શક્યો નથી. ઇન્દ્ર શબ્દનો અર્થ આત્મા છે, તેનો મોટો પત્થર એટલે જેના ઉપર ટક્કર ખાઈ આ રોગ જંતુઓ મરી જાય છે, તે તેની પ્રબળ જીવનશક્તિ છે. આ તો બધું ઠીક છે પરંતુ આ વિષે વધારે સંશોધન થવાની જરૂરી છે આત્મશક્તિની સામે આ રોગ ક્રિમીઓનું ક્ષુલ્લક શક્તિ ટકી શક્તિ નથી આ ક્રિમી એટલા બધા સૂક્ષ્મ હોય છે કે નરી આંખે દેખાતા નથી. (अदृष्ट) બીજા એવા હોય છે કે જે આંખોને દેખાય જ નહિ. કેટલાક શરીર ઉપર હોય છે, કપડાને ચોંટી બેસે છે, પથારીમાં રહે છે, આ પ્રકારે જુદા જુદા સ્થાનમાં તેમની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેમનો નાશ ઉપર કહ્યા મુજબ કરવાથી તેમની પીડા દૂર થાય છે અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

ક્રિમિ-નાશન

કાંડ ૨, સૂક્ત ૩૨

(ऋषि.- काण्व । देवता- आदित्य ।)

उद्यन्नादित्यः क्रिमीन्हन्तु निम्रोचन्हन्तु रश्मिभिः । ये अन्तः क्रिमयो गवि ॥ १ ॥

અર્થ— (उद्यन् आदित्य क्रिमीन् हन्तु) ઉદય પામતો સૂરજ ક્રિમીઓનો નાશ કરે. (निम्रोचन् रश्मिभिः हन्तु) અસ્ત પામતો સૂરજ પોતાના કિરણોથી ક્રિમીઓનો નાશ કરે. (ये क्रिमयः गवि अन्त) જે ક્રિમી ભૂમિ ઉપર છે. [૧]

ભાવાર્થ— સૂરજ ઉગ્યાથી આથમતા સુધી પોતાના કિરણોથી રોગ ઉત્પાદક ક્રિમીઓનો નાશ કરે છે, આ ક્રિમી ભૂમિ ઉપર રહે છે. (૧)

विश्वरूपं चतुरक्षं क्रिमिं सारङ्गमर्जुनम् । शृणाम्यस्य पृष्टीरपि वृश्चामि यच्छिरः ॥ २ ॥
अत्रिवद्वः क्रिमयो हन्मि कण्ववज्जमदग्निवत् । अगस्त्यस्य ब्रह्मणा सं पिनष्म्यहं क्रिमीन् ॥ ३ ॥
हतो राजा क्रिमीणामुतैषां स्थपतिर्हतः । हतो हतमाता क्रिमिर्हतभ्राता हतस्वसा ॥ ४ ॥
हतासो अस्य वेशसो हतासः परिवेशसः । अथो ये क्षुल्लका इव सर्वे ते क्रिमयो हताः ॥ ५ ॥
प्र ते शृणामि शृङ्गे याभ्यां वितुदायसि । भिनद्मि ते कुषुम्भं यस्ते विषधानः ॥ ६ ॥

અર્થ— (विश्वरूपं) અનેક રૂપવાળા, (चतुरक्षं) ચાર આંખવાળા, (सारंगं अर्जुनं क्रिमिं) હલકતારા સફેદ રંગના કિમી હોય છે, (अस्य पृष्टीः शृणामि) એમના હાડકાં હું ભાંગુ છું. (अपि यत् शिरः वृश्चामि) તેમનું જે મસ્તક છે તે પણ તોડું છું. [૨]

હે (क्रिमयः) કિમીઓ ! (अत्रिवत् कण्ववत् जमदग्निवत्) અત્રિ, કણ્વ અને જમદગ્નિના સમાન (वः हन्मि) તમને મારી નાખું છું. (अहं अगस्त्यस्य ब्रह्मणा) હું અગસ્તિની વિદ્યાથી, (क्रिमीन् सं पिनाष्मि) કિમીઓને ચગદી નાખું છું. [૩]

(क्रिमीणां राजा हतः) કિમીઓનો રાજા માર્યો ગયો. (उत एषां स्थपतिः हतः) અને તેમનો સ્થાનપતિ પણ માર્યો ગયો. (हत-माता, हत-भ्राता, हत-स्वसा क्रिमिः हतः) કિમીની માતા, ભાઈ, બહેન તેમજ તે પોતે પણ માર્યો ગયો છે. [૪]

(अस्य वेशसः हतासः) એના પરિચારકો માર્યા ગયા, (परिवेशसः हतासः) તેના સેવકો માર્યા ગયા, (अथो ये क्षुल्लकाः इव) હવે જે ક્ષુલ્લક કિમી છે (ते सर्वे क्रिमयः हताः) તે બધા કિમી માર્યા ગયા. [૫]

(ते शृंगे प्र शृणामि) તારા બે સિંગડાં તોડી નાખું છું. (याभ्यां वितुदायसि) જેથી તું કરડે છે, (ते कुषुम्भं भिनद्मि) તે તારા વિષનો જથ્થો હું તોડું છું, (यः ते विषधानः) જે, તારા વિષનું સ્થાન છે. [૬]

ભાવાર્થ— આ કિમી ઘણા પ્રકારના વિવિધ રંગરૂપવાળા હોય છે. કેટલાક સફેદ અને બીજા અન્ય રંગના હોય છે. તેમાંથી કેટલાકને ચાર અથવા તેથી વધારે આંખ હોય છે. (૨)

અત્રિ, કણ્વ, જમદગ્નિ અને અગસ્ત્ય આ નામો વડે સૂચિત થનારા ઉપાયો છે, જે વડે આ રોગ બીજનો નાશ થાય છે. આ ઉપાયોથી એ કૃમીઓના મૂળબીજ પણ નષ્ટ થઈ જાય છે (૩–૪)

એમનો બધો પરિવાર પૂર્ણપણે દૂર થઈ જાય છે (૫)

તેમા જે ઝેરનું સ્થાન છે તેનો પણ પ્રથમ કહેલા ઉપાયથી નાશ થાય છે (૬)

ક્રિમિ–નાશન

સૂરજના કિરણોનો પ્રભાવ

સૂરજના કિરણોમાં એવી જીવનશક્તિ હોય છે કે જેથી સર્વ પ્રકારના રોગબીજો દૂર થાય છે. તેથી જે સ્થાને રોગજંતુઓ વધી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, તે સ્થાનમાં સૂરજના કિરણો પહોંચાડવાથી તે બધા રોગો દૂર થઈ જાય છે. જે ઘરમાં રોગ ઉત્પન્ન થયા હોય તે ઘરના છાપરામાંથી સૂરજના કિરણો પુષ્કળ પ્રમાણમાં તે ઘરમાં પ્રવેશ કરાવવાથી ત્યાંના રોગ દૂર થઈ જાય છે. કારણકે રોગબીજોને હટાવનારો સૂરજ જેમ પ્રભાવશાળી બીજો કોઈ પણ નથી.

કિમીઓના લક્ષણો

આ સૂક્તના બીજા મંત્રમાં આ કિમીઓના કેટલાક લક્ષણો કહ્યાં છે. જુઓ (મં. ૨)—

૧ अर्जुनः– સફેદ રંગવાળો.

૨ सारंगः– વિવિધ રંગવાળા, ચિત્રવિચિત્રવર્ણવાળા, જેના શરીર ઉપર ડાઘા હોય–છે.

૩ ચતુરક્ષ:- ચાર આંખવાળા, ચારે બાજુએ જેના શરીરમાં આંખો છે

૪ વિશ્વરૂપ.- વિવિધ રંગરૂપવાળા,

આ લક્ષણોથી આ ક્રિમીઓ ઓળખાય છે

રોગબીજોના નાશની વિદ્યા

આ રોગબીજોનો નાશ કરવાની વિદ્યા ત્રીજા મંત્રમાં કહેલી છે. આ મંત્રમાં આ વિદ્યાના ચારે નામ આવ્યાં છે તે, જુઓ—

(૧) અત્રિ, (૨) કણ્વ, (૩) જમદગ્નિ અને (૪) અગસ્ત્ય ના (બ્રહ્મણા) બ્રહ્મથી એટલે તેમની વિદ્યાથી હું રોગબીજભૂત ક્રિમીઓનો નાશ કરું છું રોગ બીજોનો નાશ કરવાની વિદ્યાઓના આ નામ છે પ્રાચીન વિદ્યાઓનું સંશોધન કરનારાઓએ આ વિદ્યાની શોધ કરવી જોઇએ આજ સુધી અમે જે શોધ કરી તેથી કંઇ ખાસ પરિણામ આવ્યો નથી

વિષસ્થાન

આ ક્રિમીઓના શરીરમાં એક સ્થાન એવું હોય છે કે ત્યાં તેમનું ઝેર રહે છે (મં ૬) આ ઝેર જ મનુષ્યના શરીરમાં પહોંચે છે અને ત્યાં જુદા જુદા રોગ ઉત્પન્ન કરે છે માટે તેમનાથી બચવાના ઉપાયની શક્તિ એવી હોવી જોઇએ કે જેથી આ ઝેર દૂર થઇ જાય અને મનુષ્યના શરીરપર આ ઝેર અનિષ્ટ પરિણામ કરી શકે નહિ

રોગજંતુઓનો નાશ

કાંડ ૫, સૂક્ત ૨૩

(ऋषि – कण्व । देवता – इंद्र, क्रिमिजाम्भनायदेवप्रार्थना ।)

ओते॑ मे॒ द्यावा॑पृथि॒वी ओता॑ दे॒वी सर॑स्वती ।
ओतौ॑ म॒ इन्द्र॑श्चा॒ग्निश्च॒ क्रिमिं॑ जम्भयता॒मिति॑ ॥ १ ॥

अ॒स्येन्द्र॑ कु॒मा॒रस्य॒ क्रिमी॒न्धनपते जहि । ह॒ता विश्वा॒ अरा॑तय उ॒ग्रेण॒ वच॑सा॒ मम॑ ॥ २ ॥

यो अ॒क्ष्यौ॑ परि॒सर्प॑ति॒ यो नासे॑ प॒रि॒सर्प॑ति ।
द॒तां यो मध्यं॒ गच्छ॑ति॒ तं क्रिमिं॑ जम्भयामसि ॥ ३ ॥

અર્થ— દ્યાવાપૃથ્વી, દેવી સરસ્વતી ઇંદ્ર, અગ્નિ આ બધા દેવો (ओते ओता ओतौ) પરસ્પર હળીમળી રહે (मे मे क्रिमिं जम्भयता) મારા માટે ક્રિમીઓનો નાશ કરે [૧]

હે ધનપતે ઇન્દ્ર! (अस्य कुमारस्य क्रिमीन् जहि) આ કુમારના ક્રિમીઓને દૂર કર (मम उग्रेण वचसा विश्वा अरातय हता) મારી પાસેની ઉગ્ર વચાથી બધા દુઃખદાયક ક્રિમી માર્યા ગય છે [૨]

(यः अक्ष्यौ परिसर्पति) જે આંખોમાં ભ્રમણ કરે છે, (यः नासे परिसर્પति) જે નાકમાં ઘુસેલો હોય છે, (दतां यो मध्यं गच्छति) દાંતોના વચ્ચે જે જાય છે, (तं क्रिमिं जम्भयामसि) તે ક્રિમીનો અમે વિનાશ કરીએ [૩]

सरूपौ द्वौ विरूपौ द्वौ कृष्णौ द्वौ रोहितौ द्वौ ।
बभ्रुश्च बभ्रुकर्णश्च गृध्रः कोकश्च ते हताः ॥ ४ ॥
ये क्रिमयः शितिकक्षा ये कृष्णाः शितिबाहवः ।
ये के च विश्वरूपास्तान्क्रिमीञ्जम्भयामसि ॥ ५ ॥
उत्पुरस्तात्सूर्य एति विश्वदृष्टो अदृष्टहा । दृष्टांश्च घ्नन्नदृष्टांश्च सर्वांश्च प्रमृणन्क्रिमीन् ॥ ६ ॥
येवाषासः कष्कषास एजत्काः शिपवित्नुकाः । दृष्टश्च हन्यतां क्रिमिरुतादृष्टश्च हन्यताम् ॥ ७ ॥
हतो येवाषः क्रिमीणां हतो नदनिमोत । सर्वान्नि मष्मषाकरं दृषदा खल्वाँ इव ॥ ८ ॥
त्रिशीर्षाणं त्रिककुदं क्रिमिं सारङ्गमर्जुनम् । शृणाम्यस्य पृष्टीरपि वृश्चामि यच्छिरः ॥ ९ ॥
अत्रिवद्वः क्रिमयो हन्मि कण्ववज्जमदग्निवत् । अगस्त्यस्य ब्रह्मणा सं पिनष्म्यहं क्रिमीन् ॥ १० ॥
हतो राजा क्रिमीणामुतैषां स्थपतिर्हतः । हतो हतमाता क्रिमिर्हतभ्राता हतस्वसा ॥ ११ ॥

અર્થ — સરૂપૌ દ્વૌ, વિરૂપૌ દ્વૌ) બે સમાન રૂપવાળા છે, બે વિરુદ્ધ રૂપવાળા છે, (દ્વૌ કૃષ્ણૌ દ્વૌ રોહિતૌ) બે કાળા અને બે લાલ, (બભ્રુઃ ચ બભ્રુકર્ણઃ ચ) ભૂરા અને ભૂરા કાનવાળા, (ગૃધ્રઃ કોકઃ ચ) ગીધ અને વરૂ (તે હતાઃ) તે બધા મરી ગયા [૪]

(યે ક્રિમયઃ શિતિકક્ષાઃ) જે ક્રિમી શ્વેત કાંખવાળા, (યે કૃષ્ણાઃ શિતિબાહવઃ) જે કાળા અને કાળી બાહુવાળા અને (યે કે ચ વિશ્વરૂપાઃ) અને જે ઘણાં રૂપવાળા છે (તાન્ ક્રિમીન્ જમ્ભયામસિ) તે ક્રિમીઓનો નાશ કરીએ છીએ [૫]

(સૂર્યઃ ઉત પુરસ્તાત્ એતિ) સૂરજ આગળથી ચાલે છે તે (વિશ્વદૃષ્ટઃ અદૃષ્ટ-હા) બધ ને જે પ્રત્યક્ષ દેખાય છે અને જે ન દેખાય એવા ક્રિમીઓનો પણ નાશ કરનારો છે, તે (દૃષ્ટાન્ ચ અદૃષ્ટાન્ ચ સર્વાન્ ક્રિમીન્) દેખાય એવા અને ન દેખાય એવા બધા જ ક્રિમીઓને (ઘ્નન્ પ્રમૃણન્) નાશ કરે છે અને ચગદી નાખે છે [૬]

(યેવાષાસઃ કષ્કષાસઃ) યેવાષ, કષ્કષ, (એજત્કાઃ શિપવિત્નુકાઃ) એજત્ક અને શિપવિત્નુક આ ક્રિમીઓ છે, (દૃષ્ટઃ ક્રિમિઃ હન્યતામ્) દેખાય એવા ક્રિમીઓ માર્યા જાય અને (ઉત અદૃષ્ટઃ ચ હન્યતામ્) ન દેખાય એવા પણ માર્યા જાય [૭]

(ક્રિમીણાં યેવાષઃ હતઃ) ક્રિમીઓ પૈકી યેવાષ નામક ક્રિમી હણાઇ ગયો (ઉત નદનિમા હતઃ) તેમજ અવાજ કરનારો પણ હણાઇ ગયો (સર્વાન્ મષ્મષા નિ અકરં) બધાને મસળી નાખી તેમનો નાશ કર્યો (દૃષદા ખલ્વાઃ ઇવ) જે પ્રકારે પત્થરો વડે ચણા વાટી નાખવામાં આવે છે [૮]

(ત્રિશીર્ષાણં ત્રિકકુદં) ત્રણ માથાવાળા અને ત્રણ ખાંધવાળા, (સારઙ્ગં અર્જુનં ક્રિમિં) ચિત્રવિચિત્ર રંગવાળા અને સફેદ રંગવાળા ક્રિમીઓને હું (શૃણામિ) મારૂં છું (અસ્ય પૃષ્ટીઃ અપિ) તેની પાંસળીઓ પણ તોડું છું અને (યત્ શિરઃ વૃશ્ચામિ) જે માથું છે તેને ચગદી નાંખું છું [૯]

હે (ક્રિમયઃ) જંતુઓ ! (અત્રિવત્ કણ્વવત્ જમદગ્નિવત્) અત્રિ, કણ્વ, જમદગ્નિ પ્રમાણે (વઃ હન્મિ) તમને મારૂં છું (અહં અગસ્ત્યસ્ય બ્રહ્મણા) હું અગસ્તિના જ્ઞાનથી (ક્રિમીન્ સં પિનષ્મિ) રોગક્રિમીઓને ચગદી નાંખું છું [૧૦]

(ક્રિમીણાં રાજા હતઃ) રોગક્રિમીઓનો રાજા માર્યો ગયો, (ઉત એષાં સ્થપતિઃ હતઃ) અને તેમનો સ્થાનપતિ માર્યો ગયો અને (હત-માતા હત-ભ્રાતા) જેની માતા અને ભાઇ હણાઇ ગયા છે અને (હત-સ્વસા ક્રિમિઃ હતઃ) જેની બહેન હણાઇ ગઇ છે તેવા ક્રિમીઓ પણ હણાઇ ગયા [૧૧]

हतासो अस्य वेशसो हतासः परिवेशसः ।
अथो ये क्षुल्लका इव सर्वे ते क्रिमयो हताः ॥ १२ ॥
सर्वेषां च क्रिमीणां सर्वासां च क्रिमीणाम् । भिनद्म्यश्मना शिरो दहाम्यग्निना मुखम् ॥ १३ ॥

અર્થ—(अस्य वेशसः हतासः) એના ઘરવાળા હણાઇ ગયા, (परिवेशसः हतासः) તેના પરિવારવાળા હણાઇ ગયા. (अथो ये क्षुल्लकाः इव) અને જે ક્ષુદ્ર ક્રિમી હતા (ते सर्वे क्रिमयः हताः) તે બધા ક્રિમી હણાઇ ગયા. [૧૨]

(सर्वेषां च क्रिमीणां) બધા પુરુષ ક્રિમીઓના અને (सर्वासां च क्रिमीणां च) બધી સ્ત્રી ક્રિમીઓના (अश्मनाः शिरः भिनद्मि) પત્થર વડે મસ્તક તોડું છુ અને (अग्निना मुखं दहामि) અગ્નિથી મુખ બાળું છું. [૧૩]

રોગ ક્રિમીઓનો નાશ

રોગના ક્રિમી શરીરમાં ઘુસે છે અને ત્યાં વિવિધ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, આ વાત વેદના કેટલાક સૂક્તોમાં કહી છે. અગ્નિ, વાયુ, જલ વગેરે દ્વારા આ ક્રિમીઓનો નાશ થાય છે, તેમને દૂર કરવા માટે વચા ઔષધિઓનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આ બીજા મંત્રનો ઉપદેશ મનનીય છે.

આંખ, નાક, કાન, દાંતોમાં ક્રિમી જાય છે અને ત્યાં જુદા જુદા રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, આ ત્રીજા મંત્રનું કથન પ્રત્યક્ષ જોવા જેવું છે. ચોથા અને પાંચમા મંત્રમાં ક્રિમીઓના રંગનું વર્ણન છે. સૂર્યકિરણોથી બધા રોગ ક્રિમીઓનો નાશ થાય છે. આ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ વાત છઠ્ઠા મંત્રમાં કહી છે. વિપુલ સૂરજકિરણો સાથે પોતાના સંબંધ જોડી વાચકોએ રોગ ક્રિમીઓથી પોતાનો બચાવ કરવો જોઇએ અન્ય મંત્રોનું કથન સ્પષ્ટ છે, માટે તે વિષે વધારે લખવાની જરૂર નથી

રોગકૃમિઓનો નાશ

કાંડ ૪, સૂક્ત ૩૭

(ऋषि - बादरायणिः । देवताः- अजशृंगी, अप्सरसः ।)

त्वया पूर्वमथर्वाणो जघ्नू रक्षांस्योषधे । त्वया जघान कश्यपस्त्वया कण्वो अगस्त्यः ॥ १ ॥
त्वया वयमप्सरसो गन्धर्वांश्चातयामहे । अजशृङ्ग्यज रक्षः सर्वान्गन्धेन नाशय ॥ २ ॥

અર્થ— હે (ओषधे) ઔષધે ! (त्वया अथर्वाण रक्षांसि जघ्नुः) તારી મારફતે આથર્વણી વિદ્યા જાણનારા વૈદ્ય રોગક્રિમીઓનો નાશ કરે છે (कश्यपः त्वया जघान) કશ્યપે પણ તારા વડે નાશ કર્યો. (कण्वः अगस्त्य त्वया) કણ્વ અને અગસ્ત્યે પણ તારા વડે રોગોનો નાશ કર્યો. [૧]

હે (अजशृंगि) અજશૃંગી ઔષધિ ! (त्वया वयं अप्सरः गंधर्वान् चातयामहे) તારા વડે અમે પાણીમાં પ્રસરનારા ગાયક ક્રિમીઓને દૂર કરીએ છીએ. (गन्धेन सर्वान् रक्ष अज नाशय) પોતાના વાસથી બધા રોગ ક્રિમીઓને દૂર કર અને નાશ કર [૨]

ભાવાર્થ— અજશૃંગી ઔષધિની સહાયતાથી આથર્વણ, કશ્યપ, કણ્વ અને અગસ્તિ આ બધાએ રોગક્રિમીઓનો નાશ કર્યો (૧) અજશૃંગી વડે આ રોગ કૃમીઓને દૂર કરાય છે આ વનસ્પતિના ગંધથી જ રોગક્રિમી દૂર થઇ જાય છે. (૨)

*

नदीं यन्त्वप्सरसोऽपां तारमवश्वसम् । गुल्गुलूः पीला नलद्यौक्षगन्धिः प्रमन्दनी ।
तत्परेताप्सरसः प्रतिबुद्धा अभूतन ॥ ३ ॥
यत्राश्वत्था न्यग्रोधा महावृक्षाः शिखण्डिनः ।
तत्परेताप्सरसः प्रतिबुद्धा अभूतन ॥ ४ ॥
यत्र वः प्रेङ्खा हरिता अर्जुना उत यत्राघाटाः कर्कर्यः संवदन्ति ।
तत्परेताप्सरसः प्रतिबुद्धा अभूतन ॥ ५ ॥
एयमगन्नोषधीनां वीरुधां वीर्यावती । अजशृङ्ग्यराटकी तीक्ष्णशृङ्गी व्यृषतु ॥ ६ ॥
आनृत्यतः शिखण्डिनो गन्धर्वस्याप्सरापतेः । भिनद्मि मुष्कावपि यामि शेपः ॥ ७ ॥
भीमा इन्द्रस्य हेतयः शतमृष्टीरयस्मयीः । ताभिर्हविरदान्गन्धर्वानवकादान्व्यृषतु ॥ ८ ॥

અર્થ— (अप्सरसः अपां तारं अवश्वसं नदीं यन्तु) પાણીના ક્રિમી પાણીથી પરિપૂર્ણ ભરેલી વેગથી વહેનારી નદીમાં જાય (गुग्गुलूः) ગુગ્ગુલ, (पीला) પીલુ, (नलदी) માંસી (औक्षगन्धि) ઓક્ષગન્ધી, (प्रमन्दिनी) પ્રમોદિની આ પાચ ઔષધિઓ છે. આ (प्रतिबुद्धा अभूतन) જાણી જાઓ અને (तत्) તે માટે, હે (अप्सरसः) જલમાં પ્રસરનારા કૃમીઓ ! (परा इत) અહીંથી દૂર ચાલ્યા જાઓ. [३]

(यत्र अश्वत्थाः न्यग्रोधाः) જ્યાં પીપળો, વડ, (शिखंडिनः महावृक्षाः) શિખંડી વગેરે, મહાવૃક્ષો થાય છે, હે (अप्सरसः) પાણીમાં પ્રસરનારા કૃમીઓ ! (तत् परा इत) ત્યાંથી દૂર નાસી જાઓ (प्रतिबुद्धाः अभूतन) એ ધ્યાનમાં રાખો [४]

(यत्र वः प्रेङ्खा हरिताः) જ્યાં તમારા હાલનારા ભરેલા (अर्जुनाः) અર્જુન વૃક્ષો છે (उत यत्र आघाटाः कर्कर्यः) અને જ્યાં આઘાટ અને કર્કરી વૃક્ષ અથવા કર કર શબ્દ કરનારા વૃક્ષો રહે છે, ત્યાં હે (अप्सरसः) જલ સંચારી કૃમિઓ ! (प्रतिबुद्धाः अभूतन) સાવધાન થાવ અને (तत् परा इत) ત્યાંથી દૂર ચાલ્યા જાવ. [५]

(वीरुधां ओषधीनां वीर्यावती) વિશેષ પ્રકારે ઉગનારી ઔષધિઓમાં વધારે વીર્યશાલી (इयं अजशृंगी आ अगन्) આ અજશૃંગી પ્રાપ્ત થઇ છે આ (अराटकी तीक्ष्णशृंगी व्यृषतु) રોગનાશક તીક્ષ્ણશૃંગી ઔષધિ રોગ નાશ કરે. [६]

(आनृत्यतः शिखण्डिनः गंधर्वस्य) નાચનારા ચોટલીવાળા ગાયક (अप्सरापतेः) પાણીમાં પ્રસરનારા ક્રિમીઓના પ્રમુખના (मुष्कौ भिनद्मि) અંડકોષો હું તોડું છું અને (शेपः अभियामि) તેના પ્રજનનનાંગોનો નાશ કરું છું. [७]

(इन्द्रस्य शत अयस्मयीः हेतयः ऋष्टीः भीमाः) સૂરજના સેંકડો લોખંડના હથિયાર જેવા કિરણો મહા ભય કર છે. (ताभिः हविरदान् अवकादान्) તેમનાથી અન્ન ખાનારા હિંસક (गंधर्वान् व्यृषतु) કૃમીઓનો વિનાશ કરે. [८]

ભાવાર્થ— આ ક્રિમી નદીના જલમાં હોય છે અને ગુગુળ, પીલુ, સીમાં, ઔક્ષગન્ધી અને પ્રમોદિની આ વનસ્પતિઓ વડે દૂર થાય છે. (३) જ્યાં, વડ, પિપળો વગેરે મહાન વૃક્ષો હોય છે, ત્યાંથી આ રોગક્રિમી દૂર ચાલ્યા જાય છે (४) જ્યાં વેગવાન અર્જુન વૃક્ષ, કર્કર કરનારા અને આઘાટ વૃક્ષ હોય છે ત્યાંથી પણ આ ક્રિમી દૂર ચાલ્યા જાય છે. (५) બધી વનસ્પતિઓમાં અજશૃંગી ઘણી વીર્યવાળી ઔષધિ છે, તેથી આ રોગક્રિમી ખાસીથી દૂર થાય છે (६) આ વનસ્પતિથી આ રોગક્રિમીઓના વીર્યસ્થાનોનો પણ નાશ કરી શકાય છે (७) સૂરજના કિરણો એવા પ્રબળ છે કે જેથી આ ક્રિમી દૂર થઇ જાય છે [८]

भीमा इन्द्रस्य हेतयः शतमृष्टीर्हिरण्ययीः । ताभिर्हविरदान्गन्धर्वानवकादान्व्यृषतु ॥ ९ ॥
अवकादानभिशोचानप्सु ज्योतय मामकान् ।
पिशाचान्त्सर्वानोषधे प्र मृणीहि सहस्व च ॥ १० ॥
श्वेवैकः कपिरिवैकः कुमारः सर्वकेशकः ।
प्रियो दृश इव भूत्वा गन्धर्वः सचते स्त्रियस्तमितो नाशयामसि ब्रह्मणा वीर्यावता ॥ ११ ॥
जाया इद्वो अप्सरसो गन्धर्वाः पतयो यूयम् । अप धावतामर्त्या मर्त्यान्मा सचध्वम् ॥ १२ ॥

અર્થ— (इन्द्रस्य हिरण्ययी ऋष्टीः) સૂરજના સુવર્ણ જેવા તીક્ષ્ણ કિરણો (शतं हेतयः भीमा), સેંકડો શસ્ત્રોના સમાન ભયંકર છે, (ताभि हविरदान् अवकादान् गधर्वान् व्यृषतु) તેમનાથી અન્ન ખાનારા હિંસક રોગ ક્રૂમીઓનો વિનાશ કરૂં છું. [૯]

હે (औषधे) ઔષધિ ! (अवकादान् अभिशोचान्) હિંસક અને દાહ કરનારા (मामकान् अप्सु ज्योतय) મારા શરીરની અંદરના પાણીમાં રહેનારા ક્રિમીઓને બાળી નાખ (सर्वान् पिशाचान् प्रमृणीहि) બધા રક્ત શોષણ કરનારાઓનો નાશ કર અને (सहस्व च) દાબી દે [૧૦]

(एक श्वा इव) એક કુતરાની જેમ છે, (एक कपि इव) એક વાંદરા જેવો છે, (सर्वकेशकः कुमारः) જેના બધા શરીર ઉપર વાળ હોય છે એવા કુમાર જેવો એક છે (प्रियः दृश इव भूत्वा) દેખાવમાં પ્રિય એવો થઇ (गंधर्व स्त्रिय सचते) ગંધર્વ નામના રોગકૃમી સ્ત્રીઓને પકડે છે (वीर्यावता ब्रह्मणा तं इत नाशयामसि) વીર્યવાળી બ્રાહ્મીનામક ઔષધિથી તેનો અહીંથી અમે નાશ કરીએ છીએ [૧૧]

હે (गंधर्वा) ગંધર્વો ! (यूयं पतय) તમે પતિ છો, (अप्सरस व जाया इत्) અપ્સરાઓ તમારી પત્નીઓ છે. (अमर्त्या) હે અમરો ! (अप धावत) અહીંથી દૂર જાઓ (मर्त्यान् मा सचध्व) મનુષ્યોને પકડતા નહિ [૧૨]

ભાવાર્થ— સૂરજના સોના જેવા રંગના કિરણો ઘણા પ્રભાવશાળી છે તેમના યોગથી રોગક્રિમી દૂર થાય છે (૮) આ ઔષધિથી મારા શરીરની અંદરના જલાશયમાં જે એમનુ સ્થાન છે અને જે કારણે મારા શરીરનુ લોહી સુકાઇ જાય છે, તેમનો નાશ કરવામાં આવે (૧૦) કુતરા અને વાંદરાના જેમ પ્રમાદ કરનારા આ રોગોત્પાદક ક્રિમી સ્ત્રીઓને પીડા આપે છે, તેમને બ્રાહ્મી-વનસ્પતિથી દૂર કરી શકાય છે (૧૧) આ ઉપાયોથી આ રોગભૂતોને દૂર કરી શકાય છે (૧૨)

રોગક્રૂમિઓનો નાશ

રોગક્રિમિ

આ સૂક્તમાં 'रक्ष रक्षस्, गंधर्व, अप्सरस, पिशाच' આ શબ્દો રોગ ઉત્પન્ન કરનારા જંતુ વિશેષના છે વૈદક ગ્રંથમાં આ રોગો વિષે નીચે લખ્યા મુજબ વર્ણન મળે છે—

' गधर्वग्रह – માધવ નિદાનમાં એનું વર્ણન એવુ મળે છે—

हृष्टात्मा पुलिनवनान्तरोपसेवी स्वाचार प्रिय गीतगन्धमाल्य । नृत्यन्वै प्रहसति चारु चाल्प शब्द गधर्वग्रहपीडितो मनुष्य. ॥ (मा० नि०)

' ગંધર્વગ્રહથી પીડિત મનુષ્યનું અંતઃકરણ આનંદિત થાય છે, તે બાગ બગીચા-વનમાં ફરવા ફરવા ઇચ્છે છે, ગાયન વાજીંત્ર તેને પ્રિય લાગે છે, તે નાચે છે, હસે છે વગેરે લક્ષણો ગંધર્વગ્રહના લક્ષણો છે '

૧ પિશાચગ્રહ – તેનું લક્ષણ માધવનિદાનમાં આમ કહ્યું છે—

**उद्ध्वस्तः शुचिरदयोऽनिलमलार्तो दुर्गन्धो भृशम-
शुचिस्तथातिलोमः । बह्वाशी विजनवनान्तरोप-
सेवी व्याचेष्टन् भ्रमति रुदन् पिशाचजुष्टः ॥**

(મા॰ નિ॰)

' દુર્ગંધયુક્ત, અપવિત્ર રહેનારો, ખૂબ ખાનારો, બબડનારો, રડનો કૂદનો વગેરે પ્રકાર કરનારો રોગી પિશાચગ્રહથી પીડિત હોય છે. '

' **रक्षः रक्षस्** અને **राक्षस्** ' આ શબ્દો પણ કેટલાક પ્રકારના રોગોના વાચક છે. આ વિષે રક્ષોઘ્ની ઓષધિપ્રયોગ પણ વૈદ્યગ્રંથમાં આપ્યા છે. જુઓ—

૧ भूतघ्नी– ભૂતરોગનો નાશ કરનારી દવા, પ્રપૌંડરીક, મુપંડરીક, તુલસી, શંખપુષ્પી આ ઔષધિઓ ભૂતરોગની નાશક છે.

૨ भूतघ्नः– ભૂર્જ વૃક્ષ, સર્ષપ વૃક્ષ.

૩ भूतनाशन– ભિલામું, હિંગુ વૃક્ષ, રુદ્રાક્ષ.

૪ भूतहन्त्री– દૂર્વા, (દરો) વન્ધ્યાકર્કોટકી વલ્લી.

૫ पिशाचघ्न – શ્વેતસર્ષપ વૃક્ષ.

૬ रक्षोघ्न– કાંચિક, હિંગુ, ભિલામું, નાગરંગ, વચા.

૭ रक्षोहा– મહિષાક્ષ, ગુગ્ગુલી, ગુગળ.

આ સૂક્તમાં ત્રીજા મંત્રમાં ગુગ્ગુલ વૃક્ષને રાક્ષસ, ગંધર્વ, અપ્સરા, પિશાચ વગેરેનો નાશક કહ્યો છે, તેથી આ શબ્દો કોઈ પ્રકારના રોગ વિશેષના વાચક છે એ વાત સિદ્ધ થાય છે. ઉપર લખેલા વૃક્ષ-વનસ્પતિઓ, રાક્ષસ, ભૂત, પ્રેત, પિશાચોને દૂર કરે છે. તેથી સિદ્ધ થાય છે કે આ રોગ વિશેષ છે.

બીજા મંત્રમાં કહ્યું છે કે ' અજશૃંગી વાસથી બધા રાક્ષસો (**नाशय**) નષ્ટ થાય છે અને (**अज**) નાસી જાય છે. (મં. ૨) એટલે આ રાક્ષસ સૂક્ષ્મ કૃમિ અથવા સૂક્ષ્મ રોગજંતુ હશે. આ અજશૃંગી ઔષધિથી ગંધર્વ, અપ્સરા, અને રાક્ષસરોગ દૂર થાય છે. આ બીજા મંત્રનું કથન છે. આ અજશૃંગીનું વર્ણન વૈદ્યગ્રંથમાં જુઓ—

**अजशृंगी–' कटु, तिक्ताः कफार्शः शूल शोथघ्नी
चक्षुष्या श्वासहृद्रोगविषकास कुष्ठघ्नी च । एता-
त्फलं तिक्तं कटूष्णं कफवातघ्नं जठरानलदीप्ति-
कृत् हृद्यं रुच्यं लवणरसं चाम्लरसं च ॥**

(રા. નિ. વ. ૯)

' અજશૃંગી ઔષધિ, કફ, સંગ્રહણી, શૂલ, સોજાનો નાશ કરનારી, આંખના રોગ દૂર કરનારી, શ્વાસ, હૃદયરોગ, વિષ, કાસ, કુષ્ઠ દૂર કરનારી છે. તેનું ફળ કફ અને વાત દૂર કરનારું, પાચક વગેરે ગુણવાળું છે. ' આમાં મંત્રમાં કહેલા રોગોના નામ નથી, તો પણ આધુનિક વૈદ્યગ્રંથો કરતાં વેદે અહીં વિશેષ જ્ઞાન કહ્યું છે, વૈદ્યોએ તેની વધારે શોધ કરવી જોઈએ.

લક્ષણ

આ ભૂતરોગોના લક્ષણ અગિયારમા મંત્રમાં કહ્યા છે તે હવે જુઓ—

૧ श्वाइव– કૂતરા જેમ કરડે છે.

૨ कपि. इव– વાંદરા જેમ મશ્કરી ચાળા કરે છે.

આ લક્ષણો પિશાચ બાધિત મનુષ્યોમાં દેખાય છે. તે રોગી કૂતરા અને વાંદરા જેવો વર્તાવ કરે છે. જે રોગોમાં મનુષ્ય એવો વ્યવહાર કરે છે, તેને ઉન્માદ રોગ કહે છે. આ ઉન્માદના જ પિશાચ, ભૂત, રક્ષા, રાક્ષસ, ગંધર્વ અને અપ્સરા આ નામો અથવા ભેદ છે અને તેમનો નાશ આ સૂક્તમાં કહેલી ઔષધિઓથી થાય છે. ઔષધિઓથી તેમનો નાશ થાય છે, તે કારણે તે સજીવ સૂક્ષ્મ શરીરના રોગજંતુઓ હોવાનો સંભવ છે, તે સિવાય ' **पिशाच्** ' શબ્દ લોહી પીનારા, માંસભક્ષક છે એવું સિદ્ધ કરે છે, એટલે આ કૃમિ શરીરમાં જઈ શરીરનું લોહી ચૂસે છે અને શરીરને ક્ષીણ બનાવે છે. તેમનો નાશ નીચે લખેલી ઔષધિઓથી થાય છે. આ ઔષધિના ગુણધર્મ જુઓ—

(૧) **गुग्गुलुः**– તેના સંસ્કૃત નામ છે—' **देवधूप, भूतहरः, यातुघ्नः, रक्षोहा** ' આ તેના નામ આ સૂક્તમાં કહેલા અર્થને બંધ બેસતાં આવે છે, એટલે આ ગુગ્ગુળના ધૂપથી ભૂત, રાક્ષસ, યાતુધાન વગેરેનો નાશ થાય છે, આ વાત આ શબ્દોથી જ સિદ્ધ થાય છે. હવે તેના ગુણ જુઓ—

**जराव्याधिहरत्वाद्रसायनः । कटुतिक्तोष्णः कफ-
वातकासघ्नः । कृमिवातोदरप्लीहाशोथार्शोघ्नः ॥**

(રા. નિ. વ. ॥ ૧૨ ॥)

' એનાથી વૃદ્ધત્વ અને રોગ દૂર થાય છે. આ કફ, વાત, શ્વાસ, કૃમિ, ઉદર, પ્લીહા, સોજો, સંગ્રહણી વગેરે રોગોને દૂર કરે છે. ' આ વર્ણનથી તેનું મહત્ત્વ ધ્યાનમાં આવશે.

(મં. ૩)

(૨) **पीला, पीलु**– મંત્રમાં ' **पीला** ' શબ્દ છે, તેનો

અર્થ કીડી એવો છે, ' પીલુ ' શબ્દ વનસ્પતિવાચક છે જેને હિંદી ભાષામાં ' ઝાલ ' કહે છે; આ કફ, વાત, પિત્ત દોષોને દૂર કરે છે. (મં. ૩) (ભા. પ્ર.)

(૩) **નલદા, નલદી**– જટામાંસીનું આ નામ છે. તેના ગુણ– ' જટામાંસી, કફહૃત્, ભૂતઘ્ની, દાહઘ્ની, પિત્તઘ્ની. (રા. નિ. વ. ૧૨) આ ઔષધિથી કફરોગ, ભૂતરોગ, પિત્તરોગ એ દૂર થાય છે. તેમાં ભૂતરોગ શમન આ સૂક્તના જોડે અર્થ-યુક્ત લાગે છે. (મં. ૩)

(૪) **ઔક્ષગંધિ**– ઋષભક ઔષધિનું આ નામ છે. તેનો ગુણ– ' બલ વધારનારી, શુક્ર વધારનારી, પિત્તરક્ત દોષ દૂર કરનારી, દાહ, ક્ષય, જ્વર નાશક છે ' (રા. નિ. વ. ૫) વાજીકરણમાં તેનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે.

(૫) **પ્રમન્દની**– ધાતકી વૃક્ષ, હિંદીમાં ' ધાવઇ ' કહે છે. તેના ગુણ ' **कटुः उष्णा, मदकृद्विषघ्नी, प्रवाहिकातिसारघ्नी विसर्पव्रणघ्नी च** । (રા. નિ. વ. ૬) **तृष्णातिसारपित्तास्रविषक्रिमिविसर्पजित्** ॥ (ભા. પ્ર)

' આ ઔષધિ વિષનાશક, અતિસાર, વિસર્પ, વ્રણ અને કૃમિ દોષ દૂર કરનારી છે. (મં. ૩)

આ ઔષધિઓથી ભૂતરોગાદિ ઉપર લખેલા રોગ દૂર થાય છે. આ કાર્ય માટે અશ્વત્થ, પિપ્પલ આદિ મહાવૃક્ષ ઉપયોગી છે એમ ચોથા અને પાંચમા મંત્રમાં કહ્યું છે. આ વિષે વૈદ્ય શાસ્ત્રનું કથન જુઓ—

(૧) **अश्वत्थः**– હિંદી ભાષામાં તેને ' પિપર ' કહે છે, તેને સંસ્કૃતમાં ' **शुचिद्रुम** ' કહે છે, કારણ કે આ શુદ્ધતા કરે છે તેના ગુણ—

' **पित्तश्लेष्मव्रणास्रजित् योनिशोधनः वर्ण्यः** । (ભા. પ્ર. ૧ ભ. વટાદિવર્ગ)

એટલે આ પિત્ત, કફ, વ્રણ વગેરે દોષ દૂર કરે છે અને યોનિદોષોને દૂર કરે છે. અહીં વાચકોએ ધ્યાનમાં રાખવું કે સ્ત્રીઓને જે ભૂતપ્રેતાદિ રોગ થાય છે તે વિશેષતઃ યોનિસ્થાનના દોષોથી જ થાય છે, તે કારણે આ વૃક્ષનો પાઠ આ સૂક્તમાં કર્યો છે. તેના ફળોના ગુણ જુઓ—

अश्वत्थवृक्षस्य फलानि पक्वान्यतीवहृद्यानि च शीतलानि । **कुर्वन्ति पित्तास्रविषार्तिदाहं विच्छर्दिशोषारुचिदोषनाशनम्** ॥ (રા. નિ. વ. ૧)

' પીપરના ફળ પાકા થયા પછી શીતલ અને હૃદય માટે હિતકારક હોય છે. પિત્ત, રક્તસ્રાવ, વિષ, પીડા, દાહ, વમન, શોષ, અરૂચિ વગેરે દોષોને દૂર કરે છે. '

(૨) **न्यग्रोधः**– વટ, વડ, વર, વર્ગટ. આ વડના ગુણ છે—

कफपित्तव्रणापहः । वर्ण्यो विसर्पदाहघ्नः योनिदोषहृत् । (ભા. પ્ર.)

ज्वरदाहतृष्णामोहव्रणशोफघ्नश्च । (રા નિ. વ ૧૧)

આ વડ કફ, પિત્ત, વ્રણ, યોનિદોષ, જ્વર, દાહ, તરસ, મૂર્ચ્છા, સોજો વગેરે રોગોનો નાશ કરે છે.

(૩) **शिखण्डी**– ગુંજાનામક લતા, મોર અથવા મોરના પિછાં અને સ્વર્ણયુથિકાનો વાચક આ શબ્દ છે.

(૪) **अर्जुनः**– હિંદી ભાષામાં તેને ' કહૂ, કોહ ' કહે છે. તેના ગુણ આ છે—

कफघ्नः व्रणशोधनः, पित्तश्रमतृष्णाहरः, वातकोपनश्च । (રા. નિ. વ. ૯)

शीतलो हृद्यः क्षतक्षय विषरक्तहरो मेदोमेहव्रणघ्नस्तुवरः कफपित्तघ्नश्च । (ભા પ્ર ૧ ભ. વટાદિ)

આ અર્જુનવૃક્ષ, કફ, વ્રણ, પિત્ત, શ્રમ, તૃષ્ણાને દૂર કરે છે. હૃદયના માટે હિતકર છે, વ્રણ, ક્ષય, વિષ, રક્તદોષ દૂર કરે છે, મેદાદિ દૂર કરે છે

(૫) **आघाटः**– અપામાર્ગ ઔષધિ, હિંદીમાં લટજીરા, ચિરચિરા કહે છે. તેના ઉપર કેટલાક સૂક્તો છે. (અથર્વ. કાં. ૪ સૂ. ૧૭-૧૯) વિવરણ સાથે વાંચો. તેમાં અપામાર્ગના ગુણધર્મો લખ્યા છે

(૬) **कर्करी**– કર્કરી, કાકડી. (આ વિષે અર્થની શોધ થવી જોઇએ)

આ બધા વૃક્ષો અને લતાઓ ઉપર કહેલા રોગો દૂર કરે છે. તેમનું વૈદ્યક ગ્રંથોમાં કરાએલું વર્ણન અને વેદમંત્રમાં કરાએલું વર્ણન બંનેની તુલના કરી જોશો તો તમને ખબર પડશે કે વેદે આ રોગો વિષે કંઇક વિશેષજ કહ્યું છે.

આઠમા અને નવમા મંત્રમાં સૂરજના કિરણોનો ઉપયોગ ઉપર કહેલા રોગો દૂર કરવાના કાર્યમાં થઇ શકે છે એવું સૂચિત કર્યું છે.

અગીઆરમા મંત્રમાં (વીર્યવત્તા બ્રહ્મણા) વીર્યવાળી બ્રાહ્મી ઔષધિથી આ રોગ દૂર થય છે, એમ કહ્યું છે

(૭) બ્રાહ્મી– હિન્દી ભાષામાં તેને વરબી, બ્રમ્હી કહે છે. તેના ગુણ આ છે—

ब्राह्मी हिमा सरा तिक्ता मधुर्मेध्या च शीतला ।
कषाया मधुरा स्वादुपाकायुष्या रसायनी ॥
स्वर्या स्मृतिप्रदा कुष्ठपाण्डु मेहास्रकासजित् ।
विषशोथ ज्वरी ॥ (ભા પ્ર વ)

' બ્રાહ્મી નાસ્પતિ બુદ્ધિવર્ધક, સ્મૃતિવર્ધક, આયુષ્યવર્ધક, કુષ્ઠ, પાંડુ, મેહ, રક્તસ્રાવ ખાંસી, વિષ, તરસ વગેરેને દૂર કરે છે '

આ બ્રાહ્મી ઔષધિના ગુણ સોમવલ્લીના ગુણો જેવા છે । અશક્ત મનાતા આવે છે માટે તેનાં નામ ' સોમવલ્લરી, મહૌષધિ સુરશ્રેષ્ઠા, પરમેષ્ઠિની શારદા ભારતી ' એમ આપ્યા છે બુદ્ધિવર્ધક અને આયુષ્યવર્ધક ગુણ તેના મુખ્ય છે આ અપૂર્વવલ્લી છે અને ખાતરીથી ગુણકારી છે

આ વૈદ્યોની વિદ્યા છે માટે આ સૂક્તનું મનન વૈદ્યોએ સારી પેઠે કરવું જોઇએ જો વૈદ્યો તેનો વિચાર કરી અને લોકોપકારક ઔષધિપ્રયોગ નિશ્ચિત કરશે તો જનતા ઉપર વિશેષ ઉપકાર થઇ શકે છે

' अप्सरस ' શબ્દનો મૂળ અર્થ (अप्–सरस्) જળની સાથે સંચાર કરનાર, જલાશયમાં સંચાર કરનાર ' મલેરીયા ' એટલે ટાઢીયા તાવના કૃમિ જલસંચારી છે મચ્છરો વડે તેમનો પ્રસાર થાય છે અને મચ્છરો ગાના રહે છે, તેથી તે સંભવ છે કે ' ગંધર્વ ' જ હશે અને તેમના આશ્રયથી ચારે તરફ જનારા જ્વરોત્પાદક કૃમિ અપ્સરસ હશે ગંધર્વ અને અપ્સરાઓનો આ પ્રકરણમાં એવો સંબંધ દેખાય છે પીપર, વડ અપામાર્ગ, અર્જુન વગેરે વૃક્ષોના કારણે આ રોગકૃમિઓ દૂર થાય છે, એમ લખ્યું છે માટે મલેરિયા તાવના પ્રદેશમાં આ વૃક્ષો રોપીને અનુભવ કરી જોવો જોઇએ તેજ પ્રકારે અજશૃંગી, ગુગ્ગુળ વગેરે વનસ્પતિઓનો પણ રોગનિવારણાર્થ પ્રયોગ કરી જોવાલાયક છે વૈદ્ય લોકો આ વિષે શોધ કરે તો તેનો નિશ્ચય જલદી કરી શકાશે

રોગક્રિમિનાશક હવન

કાંડ ૧, સૂક્ત ૩૨

(ઋષિ - ચાતન અથર્વા । દેવતા- અગ્નિ ।)

अन्तर्दावे जुहुता स्वे३तद्यातुधानक्षयणं घृतेन ।
आराद्रक्षांसि प्रति दह त्वमग्ने न नो गृहाणामुप तीतपासि ॥ १ ॥
रुद्रो वो ग्रीवा अशरैत्पिशाचाः पृष्टीर्वोऽपि शृणातु यातुधानाः ।
वीरुद्वो विश्वतोवीर्या यमेन समजीगमत् ॥ २ ॥

અર્થ— (एतत् यातुधानक्षयण) આ પીડા આપનારાઓનો નાશ કરનારો હવિ (अन्त दावे) અગ્નિનું પ્રદીપ્ત અવસ્થામાં (सु जुहुत) ઉત્તમ પ્રકારે હવન કરો હે અગ્ને ! (त्व रक्षांसि आरात् प्रतिदह) તું રાક્ષસોને પાસેથી અને દૂરથી બાળી નાંખ અને (नः गृहाणां न उप तीतपासि) અમારા ઘરોને તું તાપ આપતો નહિ [૧]

હે (पिशाचाः) પિશાચો ! (रुद्रः व ग्रीवा अशरैत्) રુદ્રે તમારી ગર્દનને તોડી નાંખી છે હે (यातुधानाः) યાતના આપનારાઓ ! (वः पृष्टी अपि शृणातु) તે તમારી પાંસળીઓને પણ તોડી નાંખે છે (विश्वतोवीर्या वीरुत्) અનંત વીર્યોવાળી ઔષધિએ (व यमेन समजीगमत्) તમને યમની સાથે સંયુક્ત કર્યો છે [૨]

अभयं मित्रावरुणाविहास्तु नोऽर्चिषात्त्रिणो नुदतं प्रतीचः ।
मा ज्ञातारं मा प्रतिष्ठां विंदन्त मिथो विघ्नाना उप यन्तु मृत्युम् ॥ ३ ॥

અર્થ— હે (मित्रावरुणौ) મિત્ર અને વરણુ ! (नः इह अभयं अस्तु) અમારા માટે અહીં અભય હોય. (अर्चिषा अत्रिणः प्रतीचः नुदतं) પોતાના તેજથી ભક્ષક શત્રુઓને દૂર કરી દો. (मा ज्ञातारं) જ્ઞાનીને તે પ્રાપ્ત ન કરે. ક્યાંય પણ તે (मा प्रतिष्ठां विन्दत) સ્થિરતાને પ્રાપ્ત ન થાય. તે (मिथः विघ्नानाः मृत्युं उपयन्तु) આપસમાં એક બીજાને મારતાં મારતાં તે બધા મૃત્યુને પ્રાપ્ત થાય [૩]

રોગનાશક હવન

રોગના કૃમીઓનો નાશ કરનારૂં હવન પ્રદીપ્ત અગ્નિમાં ઉત્તમ વિધિપૂર્વક કરવાનો ઉપદેશ આ સૂક્તના પ્રથમ મંત્રમાં આપ્યો છે. તેથી શરીરભક્ષક સૂક્ષ્મ રોગકૃમી નાશને પ્રાપ્ત થાય છે. કૃમી આ છે—

१ (पिशाचाः) માંસની ક્ષીણતા કરનારા, લોહીની ક્ષીણતા કરનારા.
२ (यातुधानाः) શરીરમાં યાતના, પીડા ઉત્પન્ન કરનારા.
३ (राक्षसः= क्षरासः) ક્ષીણતા કરનારા
४ (अत्रिण = अदन्ति इति) શરીરભક્ષણ કરનારા રોગજન્તુઓ અગ્નિમાં કરેલા હવનથી તેમજ—
५ (विश्वतो वीर्या वीरुत्) અત્યંત ગુણકારી વનસ્પતિના પ્રયોગથી ક્ષીણ થાય છે અને નાશને પ્રાપ્ત થાય છે.

રોગોથી બચવું

કાંડ ૬, સૂક્ત ૯૬

(ऋषिः- भृग्वङ्गिराः । देवताः- वनस्पतिः, सोमः ।)

या ओषधयः सोमराज्ञीर्बह्वीः शतविचक्षणाः । बृहस्पतिप्रसूतास्ता नो मुञ्चन्त्वंहसः ॥ १ ॥
मुञ्चन्तु मा शपथ्याऽदथो वरुण्यादुत । अथो यमस्य पड्वीशाद्विश्वस्माद्देवकिल्बिषात् ॥ २ ॥

અર્થ— (याः सोमराज्ञीः बह्वीः ओषधयः) જે સોમ ઔષધિ જેઓમાં મુખ્ય છે એવી અનેક ઔષધિઓ છે અને જેમનાથી (शत-विचक्षणाः) સેંકડો કાર્ય થાય છે. (बृहस्पति-प्रसूताः ताः) જ્ઞાનીએ આપેલી તે ઔષધિઓ (नः अंहसः मुञ्चन्तु) અમને પાપરૂપી રોગથી બચાવે. [૧]

(मा शपथ्यात् मुञ्चन्तु) મને દુર્વચનથી થનારા રોગોથી બચાવે, (अथो उत वरुण्यात्) અને પાણીના કારણે થનારા રોગોથી બચાવે, (अथो यमस्य पड्वीशात्) અથવા યમના પાશ જેવા અસાધ્ય રોગોથી બચાવે તેમજ (विश्वस्मात् देवकिल्बिषात्) બધા દેવોના સંબંધે પાપથી ઉત્પન્ન થએલા રોગોથી બચાવે. [૨]

ભાવાર્થ— બધી ઔષધિઓમાં સોમ ઔષધિ મુખ્ય છે આ ઔષધિઓથી સેંકડો રોગોની ચિકિત્સા થાય છે, જ્ઞાની વૈદ્ય પાસેથી અપાએલી આ ઔષધિઓ અમને રોગ મુક્ત કરે. (૧)

દુર્વચનથી, પાણી બગડવાથી, યમના પાશ જેવા દોષોથી અને બધા પાપોથી ઉત્પન્ન થએલા રોગોથી ઔષધિઓ અમને બચાવે. (૨)

यच्चक्षुषा मनसा यच्च वाचोपारिम जाग्रतो यत्स्वपन्तः ।
सोमस्तानि स्वधया नः पुनातु ॥ ३ ॥

અર્થ— (यत् चक्षुषा मनसा) જે પાપ ચક્ષુ અને મન તેમજ (यत् च वाचा) જે વાણીથી (जाग्रतः यत् स्वपन्तः) જાગૃત અવસ્થામાં, નિદ્રાની અવસ્થામાં અમે (उपारिम) પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, (नः तानि) અમારું તે બધું પાપ (सोम स्वधया पुनातु) સોમ પોતાની શક્તિથી પવિત્ર કરી દૂર કરે [૩]

ભાવાર્થ— આંખ, મન, વાણી વગેરે ઇન્દ્રિયો દ્વારા જાગૃત અવસ્થામાં અથવા ઊંઘમાં જે પાપો અમે કરીએ છીએ તે પાપોથી ઉત્પન્ન થએલા રોગોથી સોમ વગેરે ઔષધિઓ અમને બચાવે (૩)

પાપથી રોગની ઉત્પત્તિ

આ સૂક્તમાં પાપથી રોગની ઉત્પત્તિ થવાની કલ્પના બતાવી છે. બધા રોગ મનુષ્યે કરેલા પાપથી ઉત્પન્ન થાય છે જો માણસ પોતે પોતાને પાપથી બચાવે તો ખરેખર તે રોગથી બચી શકે છે

મનુષ્ય ઊંઘમાં અથવા જાગૃત અવસ્થામાં પોતાના ઇન્દ્રિયો વડે અનેક પાપો કરે છે અને રોગી બન્યા પછી દુઃખી થાય છે, તેથી તેમણે પાપથી બચી રહેવું અને પોતાના ઇન્દ્રિયો વડે પાપ ન કરવું

' શપથ ' એટલે ગાળો આપવી, ખરાબ શબ્દો બોલવા અને ક્રોધના વચન કહેવા આ પણ પાપ છે, તેથી અનેક રોગ થાય છે, ક્રોધ પણ પોતે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી તેનાથી બચી રહેવું યોગ્ય છે

રોગ થયા પછી ઔષધિ પ્રયોગથી રોગને દૂર કરી શકાય છે, પણ ઔષધિ (बृहस्पति-प्रसूत) જ્ઞાની વૈદ્ય પાસેથી વિચારપૂર્વક આપેલી હોવી જોઇએ.

આ પ્રકારે આ સૂક્તમાં ઉત્તમ બોધ અપાયો છે જો વાચક તે બધાનો યોગ્ય વિચાર કરશે તો તે પોતાને ઘણા કષ્ટમાંથી બચાવી શકે છે

સંધિવાતને દૂર કરવો

કાંડ ૨, સૂક્ત ૯

(ऋषिः- भृग्वङ्गिराः । देवता - वनस्पतिः, यक्ष्मनाशनम् ।)

दशवृक्ष मुञ्चेमं रक्षसो ग्राह्या अधि यैनं जग्राह पर्वसु ।
अथो एनं वनस्पते जीवानां लोकमुन्नय ॥ १ ॥

અર્થ— હે (दश वृक्ष) દસ વૃક્ષ ! (रक्षसः ग्राह्याः) રાક્ષસી રીતે જકડનારા ગઠિયારોગની પીડાથી (इमं मुञ्च) આને છોડવ (या एनं पर्वसु जग्राह) જે રોગે એને સાંધામાં પકડી રાખ્યો છે, હે (वनस्पते) ઔષધિ ! (एनं जीवानां लोकं उन्नय) આને જીવિત લોકોના સ્થાનમાં જવા યોગ્ય ઉપર ઉચકી લે [૧]

ભાવાર્થ— દશવૃક્ષ નામની વનસ્પતિ ગઠિયા રોગને દૂર કરે છે આ ગઠિયારોગ શરીરના સાંધાઓને જકડી રાખે છે. તેથી મનુષ્ય હરીફરી શકતો નથી તેની ચિકિત્સા દશવૃક્ષથી કરાય તો તે રોગી જલ્દી આરોગ્ય મેળવી બીજા જીવતા મનુષ્યોની જેમ પોતાના વ્યવહાર કરી શકે છે (૧)

आगादुदगादयं जीवानां व्रातमप्यगात् । अभूदु पुत्राणां पिता नृणां च भगवत्तमः ॥ २ ॥
अधीतीरध्यगादयमधि जीवपुरा अगन् । शतं ह्यस्य भिषजः सहस्रमुत वीरुधः ॥ ३ ॥
देवास्ते चीतिमविदन्ब्रह्माण उत वीरुधः । चीतिं ते विश्वे देवा अविदन्भूम्यामधि ॥ ४ ॥
यश्चकार स निष्करत्स एव सुभिषक्तमः । स एव तुभ्यं भेषजानि कृणवद्भिषजा शुचिः ॥ ५ ॥

અર્થ—(अयं) આ મનુષ્ય (जीवानां व्रातं) જીવીત લોકોના સમૂહમા (अगात् आगात् उदगात्) આવ્યો, આવી પહોંચ્યો, ઉઠીને આવ્યો છે. હવે આ (पुत्राणां पिता) પુત્રનો પિતા અને (नृणां भगवत्तमः) મનુષ્યોમાં અત્યંત ભાગ્યવાન (अभूत् उ) બન્યો છે. [૨]

(अयं) એણે (अधीतिः अध्यगात्) પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય પદાર્થ પ્રાપ્ત કર્યા છે અને (जीवपुरा. अधि अगन्) જીવોની સંપૂર્ણ આવશ્યકતાઓ પણ પ્રાપ્ત કરી છે (हि) કારણ કે (अस्य शतं भिषजः) તેના સેંકડો વૈદ્ય છે અને (उत सहस्रं वीरुधः) હજારો દવાઓ છે. [૩]

(देवा ब्रह्माण. उत वीरुधः) દેવ, બ્રાહ્મણ અને વનસ્પતિઓ (ते चीतिं आवदन्) તારા આપ-લેના વ્યવહાર જાણે છે. (विश्वे देवाः) બધા દેવો (भूम्यां अधि) પૃથ્વી ઉપર (ते चीतिं अविदन्) તારા આપવા લેવાના બધા જ વ્યવહારો જાણે છે. [૪]

(यः चकार स निष्करत्) જે કરતો રહે છે તેજ નિ:શેષ કરે છે અને તેજ (सु-भिषक्-तमः) બધાથી સારો વૈદ્ય હોય છે (स एव शुचिः) તેજ શુદ્ધ વૈદ્ય (भिषजा) બીજા વૈદ્યો જોડે વિચાર કરી (ते भिषजानि कृणवत्) તારા માટે ઔષધ તૈયાર કરશે [૫]

ભાવાર્થ— તે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી લોકસમામા જઇ સાર્વજનિક કાર્ય વ્યવહાર કરે છે. ઘરમા પોતાના બાળકો વિષેન કર્તવ્યો કરે છે અને મનુષ્યમા આ અત્યંત ભાગ્યશાળી બની રહે છે. (૨)

તે નિરોગી બની બધા મેળવવાના પદાર્થો મેળવી શકે છે, જીવને જે જે જરૂરીઆતો હોય તે પ્રાપ્ત કરી શકે છે આ રોગ કોઇ અસાધ્ય નથી કારણ કે તેની ચિકિત્સા કરનારા સેંકડો છે અને દવાઓ પણ હજારો છે. (૩)

તેની ઘણી દવાઓ તો પૃથ્વી ઉપર જ છે, તે કેવી રીતે લેવી, તેના કેવા પ્રયોગ કરવા આ બધુ દિવ્યગુણધર્મોથી યુક્ત બ્રહ્મજ્ઞાની બ્રાહ્મણ વૈદ્યો જાણે છે. (૪)

જે આ ચિકિત્સાનુ કાર્ય કરતો રહે છે તેજ એને પ્રવીણતાથી નમાવી શકે છે. વારંવાર ચિકિત્સા કરતા રહેવાથી જે પ્રારંભમા સાધારણ વૈદ્ય હોય છે, તે શ્રેષ્ઠ ધન્વંતરી બની શકે છે એવો શ્રેષ્ઠ ધન્વંતરી બીજા વૈદ્યોની સંમતિથી ચિકિત્સા ઉત્તમ પ્રકારે કરી શકે છે (૫)

સંધિવાતને દૂર કરવો

સંધિવાત

વેદમાં સંધિવાત રોગનુ નામ ' ग्राही ' છે કારણ કે તે (पर्वसु जग्राह) સાંધાઓને જકડી રાખે છે હરવાફરવા દેતો નથી. સાંધાઓનુ હલન ચલન બંધ થઇ જાય છે. ' रक्षस् ' અથવા ' पिशाच् ' એ પણ તેના નામ છે એ નામો લોહીની સાથે તે રોગનો સંબંધ બતાવે છે, કારણ કે રુધિરપ્રિય એટલે જેમને લોહી પ્રિય છે એનાના એ વાચક છે. માટે ' रक्षः ग्राही ' નો અર્થ રક્તનો બગાડ થઇ થનારો સંધિવાત છે.

દશવૃક્ષ

આ સંધિવાતની ચિકિત્સા દશવૃક્ષથી થાય છે. ' दशमूल ' નામથી વૈદકગ્રંથોમાં દસ ઔષધિ પ્રસિદ્ધ છે. વાત રોગ-

*

નાશક હોવાથી તે વિષે તેમની ઘણી પ્રસિદ્ધિ છે કદાચ તેજ દશમૂળ અહીં દશાક્ષ શબ્દથી અપેક્ષિત હશે આ દશમૂળનું તેલ ઘી, ઉકાળો, આસવ, અરિષ્ટ વગેરે બનાવવામાં આવે, તે વાતરોગ દૂર કરવામાં પ્રસિદ્ધ છે

આ સૂક્તના પ્રથમ મંત્રમાં ‘ मुञ्ज ’ દીધા છે, આ ‘ मुञ्ज ’ પદથી એક ‘ मोच ’ શબ્દ બને છે જે ‘ सोहिंजना ’ અથવા મુગાનું ઝાડ એટલે શોભાંજન વૃક્ષનો વાચક છે આ વૃક્ષ પણ વાત દોષ દૂર કરનારો છે. આ વૃક્ષની લાંબી સીંગો હોય છે, તેમનો શાક તરીકે ઉપયોગ કરાય છે આ શોભાંજન વૃક્ષની અંદરની છાલ જો જકડાએલા સાંધા ઉપર બાંધવામાં આવે તો બે ચાર કલાકમાં જકડાએલા સાંધા છુટા થઈ જાય છે આ તો અનુભવની વાત છે બીજી ઔષધિઓથી જે સંધિરોગ મહિનાઓ સુધી દૂર થતો નથી તે આ અંતરત્વચા સાંધા ઉપર બાંધવાથી ચોડીનાર પછી તે સ્થાને ઘણી ગર્મી અથવા દાહ પેદા થાય છે, બે ચાર કલાક એનાં કષ્ટ સહન કરવાથી સંધિસ્થાનના બધા દોષ દૂર થઈ જાય છે અહીં મંત્રમાં ‘ मुञ्ज શબ્દ છે અને આ વૃક્ષનું સંસ્કૃત નામ ‘ मोच ’ છે, માટે જ આ વાત અહીં કહી છે જે વાચકો પોતે વૈદ્ય હોય તે આ વાતનો અધિક વિચાર કરે અમે કેવળ બીજાઓનો અનુભવ જોયો છે, તેનું શાસ્ત્રીયતત્ત્વ અમને ખબર નથી

આ પહેલા મંત્રના ઉત્તરાર્ધમાં આગળ જતાં કહ્યું છે કે ‘ આ વનસ્પતિથી સંધિવાતથી જકડાએલો રોગી નિરોગી લોકોના સમુદાયમાં જાય છે અને નિરોગી લોકોની જેમ પોતાના કાર્યો કરવા લાગે છે (મં. ૧)

મં. ૨ અને ૩ માં કહ્યું છે કે આ ઔષધિથી મનુષ્ય નિરોગી બની લોકસભામાં જાય છે અને ઘરના કામો પણ કરી શકે છે એટલે વૈયક્તિક, સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય કાર્યો કરી શકે છે બધા માનવી કર્તવ્ય કરવામાં યોગ્ય બને છે આ મંત્રોની ભાષા જોવાથી એમ લાગે છે કે આ ચિકિત્સા અત્યંત જલ્દી ગુણ આપનારી છે જે હમણા જકડાએલો પથારી પર પડેલો હોય છે તે થોડા કલાક પછી મનુષ્ય-સમાજમાં જઈ કામો કરવા લાગે છે પહેલા ત્રણ મંત્રનો સૂક્ષ્મ રીતે વિચાર કરતાં એવો આશય પ્રગટ થાય છે આ શીઘ્રતાદર્શક શબ્દ પ્રયોગ બીજા મંત્રમાં વાચકોએ અવશ્ય જોવા—

अयं जीवानां ग्रामं मध्यगात् ।
अगात्, उदगात् ॥ (मं २)

‘ આ જીવોના સમૂહમાં ગયો, પહોંચ્યો, ઉઠી ઉભો થયો ! ’ પોતાના પગે ગયો, એટલે જ્યાં બિસ્તરા ઉપર જકડીને પડ્યો હતો તે એટલે જલ્દી મનુષ્ય સમુદાયમાં ફરી રહ્યો છે, આ આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરવા માટે એકજ આશયની ત્રણ ક્રિયાઓ (आगात्, मध्यगात्, उदगात्) પ્રયુક્ત કરેલી છે તેથી આ ચિકિત્સા શીઘ્ર ગુણ આપનારી છે એમ વ્યક્ત થાય છે

આ ચિકિત્સાની ઔષધિઓ હજારો છે અને તેના ચિકિત્સક પણ સેંકડો છે (મં ૩) આ ત્રીજા મંત્રનું કથન બતાવે છે કે આ સુસાધ્ય ચિકિત્સા છે, અસાધ્ય નથી ઉપર જે ‘ मोच ’ વૃક્ષથી ચિકિત્સા બતાવી છે તે ઘણા ભાગે અહીંના ગ્રામીણ પણ જાણે છે અને કરે છે તેથી થોડા કલાકમાં જ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે

‘આ વૃક્ષો પૃથ્વી ઉપર ઘણાં છે અને તેમને લાવવા અને તેમનો પ્રયોગ કરવો (विश्वेदेवाः देवाः ब्राह्मणाः) બધા જ્ઞાની બ્રાહ્મણો જાણે છે, અથવા બ્રાહ્મણ તેમજ બીજા લોકો પણ જાણે છે આમાં ‘ वीरिति ’ શબ્દ આવ્યો છે, તે (आदान संधान) લેવું અને પ્રયોગ કરવો એવો ભાવ બતાવે છે અથવા (आदान-संवरण) એટલે ઔષધિનો ઉપયોગ કરવો અને ઔષધિના દુષ્પરિણામો દૂર કરવા આ બધું વૈદ્યો જાણે છે (મં. ૪)

ઉત્તમ વૈદ્ય

પાંચમા મંત્રમાં ઉત્તમ વૈદ્ય કેવી રીતે થઈ શકાય છે તે વિષે કહ્યું છે તે ઘણું મનન કરવા લાયક છે—

यः चकार, स निष्करत्,
स एव सुभिषक्तमः ॥ (मं ५)

જે કરતો રહે છે તેજ નિશ્ચય કાર્ય કરે છે અને તેજ બધાથી શ્રેષ્ઠ ચિકિત્સક થાય છે ’

જે કાર્ય કરતો રહે છે તે જ સમય જતાં ઉત્તમ પ્રવીણ બને છે આ પ્રકારનો અનુભવ કરનારા જ પછી ઉત્તમોત્તમ વૈદ્ય બની જાય છે

પ્રવીણતાની પ્રાપ્તિ

પ્રવીણતાની પ્રાપ્તિ કરવાનાં સાધન આ મંત્રમાં વેદે

બતાવ્યો છે કોઇ પણ બાબતમાં પ્રવીણતા પ્રાપ્ત કરવાની હોય તો તેનો ઉપાય આ જ છે કે—

य चकार, सः निष्करत । (મ. ૫)

' જે સર્વદા કાર્ય તત્પર રહે છે તે જ પરિશ્રમી પુરુષ તે કાર્યની પુરી યોગ્યતા પોતાનામાં લાવી શકે છે ' આપણને પણ એવો અનુભવ થાય છે, જે ગાયન વિદ્યામાં પરિશ્રમ કરે છે તે પુરુષ ઉત્તમ ગવૈયો બની જાય છે જે ચિત્ર કાઢવામાં ધ્યાન આપી પરિશ્રમ કરે છે તે એક દિવસે કુશલ ચિત્રકાર થાય છે તે પ્રકારે બીજી કારીગરીમાં પણ પ્રવીણ થવાની વાત છે એકલવ્ય નામનો એક ભિન્ન જાતિનો કુમાર હતો તેની ઇચ્છા ક્ષાત્રવિદ્યા પ્રાપ્ત કરવાની હતી કૌરવ પાડવોની પાઠશાળામાં તેને દાખલ કરવામાં આવ્યો નહિ, પણ તેણે દરરોજ અવિશ્રાંત રીતે અભ્યાસ કરી પે તે પોતાના દૃઢનિશ્ચય પૂર્વક કરેલા પરિશ્રમથી ક્ષાત્રવિદ્યા પ્રાપ્ત કરી આ વાત પણ આ નિયમને અનુકૂલ સિદ્ધ થઇ છે આ કથા મહાભારતમાં આદિપર્વમાં વાચકોને જોવા મળે છે

આ નિયમનુ જે ઉત્તમ પાલન કરે છે તે જ દરેક વિદ્યામાં પ્રવીણ બની શકે છે અહીં ચિકિત્સાનો વિષય છે, માટે તેની પ્રવીણતા પણ તેમાં કાર્ય કરવાથી પ્રાપ્ત થઇ શકે છે ઘણા અનુભવથી જ્ઞાની બનેલો વૈદ્ય વિશેષ શ્રેષ્ઠ સમજાય છે, અલ્પ અનુભવી વૈદ્ય તેટલો શ્રેષ્ઠ સમજાતો નથી, તેનુ કારણ પણ આ જ છે

કર્મ કરવાથી બધાને શ્રેષ્ઠત પ્રાપ્ત થાય છે આ નિયમ સર્વત્ર એક સરખો લાગુ પડે છે

આ સૂક્તના ચોથા મંત્રમાં ' **ब्रह्माण** ' શબ્દ છે તે બ્રાહ્મણનો વાચક છે તેથી ખબર પડે છે કે આ ચિકિત્સાનો વ્યવસાય બ્રાહ્મણોના વ્યવસાયોમા સમિલિત છે વેદમા બીજે ઠેકાણે ' **विप्र' स उच्यते भिषक्** ' (વા યજુ અ ૧૨।૮૦) એવુ કહ્યુ છે એમા પણ, ' વિપ્ર વૈદ્ય કહેવાવે છે ' એવો ભાવ છે અહીંના ' **विप्र** શબ્દ જોડે ' **ब्राह्मण** ' શબ્દની સગતિ લગાડવાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે બ્રાહ્મણોના વ્યવસાયોમા વૈદ્યક્રિયા સમિલિત છે આંગિરસોના વૈદ્ય વિદ્યાના ચમત્કારો પ્રસિદ્ધ છે તે બધુ જોતાં આ વિષયમા શકા રહી શકતી નથી

આ સૂક્ત ' **तक्मनाशन गण** ' નુ સૂક્ત છે, માટે રોગનિવારક બીજા સૂક્તો જોડે તેમનુ અધ્યયન વાચકોએ કરવુ

ક્ષેત્રિયરોગ દૂર કરવો

કાંડ ૨, સૂક્ત ૮

(ऋषि - भृग्वङ्गिरा । दवता- वनस्पति , यक्ष्मनाशनम् ।)

उदगातां भगवती विचृतौ नाम तारके । वि क्षेत्रियस्य मुञ्चतामधम पाशमुत्तमम् ॥ १ ॥
अपेयं रात्र्युच्छत्वपोच्छन्त्वभिकृत्वरीः । वीरुत्क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु ॥ २ ॥

અર્થ— (**भगवती**) વૈષ્ણવી ઔષધિ તેમજ (**विचृतौ नाम**) તેજ વધારનારી પ્રસિદ્ધ (**तारके**) તારકાનામક વનસ્પતિઓ, (**उदगाता**) ઉગેલ છે તે બને (**क्षेत्रियस्य अधम उत्तम च पाश**) કુળમાં ચાલતા આવેલા રોગના ઉત્તમ અને અધમ પાશોને (**वि मुञ्चताम्**) ખોલી નાંખે [૧]

(**इय रात्री अप उच्छतु**) આ રાત્રી ચાલી જાવ અને તેની સાથે (**अभि कृत्वरीः अपोच्छन्तु**) હિંસા કરનારા દૂર થાય તેમજ (**क्षेत्रियनाशनी वीरुत्**) કુળમાં ચાલતા આવેલા રોગોનો નાશ કરનારી ઔષધિ (**क्षेत्रियं अप उच्छतु**) આનુવંશિક રોગોને દૂર કરે [૨]

ભાવાર્થ— બે પ્રકારની વૈષ્ણવી અને બે પ્રકારની તારકા આ ચાર ઔષધિઓ કાંતિ વધારે છે, જે ભૂમિ ઉપર ઉગે છે, તે ચારે ઔષધિઓ આનુવંશિક રોગોને દૂર કરે છે (૧)

રાત્રી ચાલી જાય છે, તેની સાથે હિંસક પ્રાણી પણ ચાલ્યા જાય છે તે પ્રકારે આ ઔષધિ આનુવંશિક રોગોને તેમના મૂળ કારણો સાથે દૂર કરે (૨)

बभ्रोरर्जुनकाण्डस्य यवस्य ते पलाल्या तिलस्य तिलपिञ्ज्या ।
वीरुत्क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ३ ॥
नमस्ते लाङ्गलेभ्यो नम ईषायुगेभ्यः । वीरुत्क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ४ ॥
नमः सनिस्रसाक्षेभ्यो नमः संदेश्येभ्यः ।
नमः क्षेत्रस्य पतये वीरुत्क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ५ ॥

અર્થ— (બભ્રોઃ અર્જુનકાણ્ડસ્ય તે યવસ્ય) ભૂરા અને શ્વેત રંગવાળા જવના અન્નની (પલાલ્યા) રક્ષાશક્તિથી તેમજ (તિલસ્ય તિલપિઞ્જ્યા) તલની મંજરીથી આનુવંશિક રોગ દૂર કરનારી આ વનસ્પતિ ક્ષેત્રિય રોગથી મુક્ત કરે [૩]

(તે લાઙ્ગલેભ્યઃ નમઃ) તારા હળોને નમસ્કાર હો. (ઈષાયુગેભ્યઃ નમઃ) હળના લાકડાને નમસ્કાર હો. (૪)

(સનિસ્રસાક્ષેભ્યઃ નમઃ) જલપ્રવાહ ચલાવનારે ભાગને નમસ્કાર, (સંદેશ્યેભ્યઃ નમઃ) સંદેશ આપનારને નમસ્કાર, (ક્ષેત્રસ્ય પતયે નમઃ) ખેતરના સ્વામીને નમસ્કાર હો (ક્ષેત્રિયનાશની ક્ષેત્રિયં અપ ઉચ્છતુ) આનુવંશિક રોગને હટાવનારી ઔષધિ આનુવંશિક રોગને હટાવે [૫]

ભાવાર્થ— ભૂરા અને સફેદ રંગના જવના અન્ન સાથે તલની મંજરીઓનું તત્ત્વ સેવન કરવાથી આ ઔષધિ આનુવંશિક રોગોને દૂર કરે છે (૩)

હળ અને તેની લાકડીઓ જેથી ભૂમિ સારી કરવામાં આવે છે, તેથી પેદા થતી વનસ્પતિઓ તૈયાર થાય છે, માટે તેમની પ્રશંસા કરવી યોગ્ય છે (૪)

જેના ખેતરમાં પેદા થતી વનસ્પતિઓ ઉગાડવામાં આવે છે, જે તેમને પાણી આપે છે અથવા જે યંત્રથી પાણી અપાય છે, તેમજ જે આ વનસ્પતિઓ આ સંદેશ જનતા સુધી પહોંચાડે છે, તે બધાની પ્રશંસા કરવી યોગ્ય છે આ વનસ્પતિ આનુવંશિક રોગથી મનુષ્યોને બચાવે છે (૫)

ક્ષેત્રિયરોગ દૂર કરવો

ક્ષેત્રિયરોગ

જે રોગ માતાપિતાના શરીરથી અથવા તેમના પણ પૂર્વજો-ના શરીરથી ચાલ્યા આવે છે, તે આનુવંશિક રોગોને ક્ષેત્રિય કહે છે. વૈદ્યશાસ્ત્રમાં ક્ષેત્રિય રોગને પ્રાય અસાધ્ય કહે છે. ક્ષેત્રિયરોગ ઘણા ભાગે સુસાધ્ય હોતા નથી, માટે રોગી માતાપિતાઓએ સંતાનોત્પત્તિનું કર્મ કરવું યોગ્ય નથી પહેલા એવા વ્યવહાર કરવા જોઈએ કે જેથી રોગ ઉત્પન્ન થાય નહિ, ખાનપાન વગેરે વ્યવહાર આરોગ્ય સાધક હોવા જોઈએ. જે નિરોગી હોય તેમને જ સંતાનોત્પત્તિ કરવાનો અધિકાર છે. રોગી માતાપિતા સંતાન ઉત્પન્ન કરે છે અને પોતાના વંશજોને ક્ષેત્રિયરોગના કષ્ટમાં મૂકે છે એવા અસાધ્ય આનુવંશિક રોગોની ચિકિત્સા કરવાની વિધિ આ સૂક્તમાં બતાવી છે તેથી આ સૂક્ત વિશેષ ઉપયોગી છે.

બે ઔષધિઓ

' અપામાર્ગ અને તારકા ' આ બે ઔષધિઓ છે જે શરીરની કાંતિ વધારે છે અને ક્ષેત્રિયરોગોને દૂર કરે છે આ બે ઔષધિઓની શોધ વૈદ્યોએ કરવી જોઈએ—

૧ અપામાર્ગ— તેને પૃષ્ણુપર્ણી, સધુષનાગરી, તુલસી, અપરાજીતા, વિષ્ણુકાન્તા કહે છે તેમજ—

૨ તારકા— આ ઔષધિને દેવતાડવૃક્ષ અને ઇન્દ્રવારુણી કહે છે તેનો અર્થ પ્રકાશ અને મોતી પણ છે

I. કેવળ શબ્દોનો અર્થ જાણવાથી ઔષધ સિદ્ધિ થતી નથી અને કોશ દ્વારા શબ્દાર્થ કરવાથી પણ ઔષધ તૈયાર થઇ શકતો નથી. આ વિશેષ મહત્ત્વનો વિષય છે અને આ કઇ વનસ્પતિના નામ છે તેનો નિશ્ચય સારા વૈદ્યોએ કરવો જોઇએ અને તેમના ઉપયોગની રીત પણ નિશ્ચિતરૂપે કહેવી તેમના અધિકારની વાત છે ' **भगवती अने तारके** ' આ બને ઔષધિવાચક શબ્દ અહીં દ્વિવચનમાં છે, તેથી બોધ થાય છે કે આ એક એક નામની બબ્બે વનસ્પતિ એમ અર્થ કરવો જોઇએ આ પ્રકારે આ બે નામોથી ચાર વનસ્પતિ થાય છે જે ક્ષેત્રિયરોગોને દૂર કરે છે અને શરીરની કાંતિ ઉત્તમ તેજસ્વી કરે છે એટલે ક્ષેત્રિયરોગોને મૂળમાંથી ઉખાડી ફેંકી દે છે આ પહેલા મંત્રનું સ્પષ્ટ તાત્પર્ય છે (મ. ૧)

બીજા મંત્રમાં કહ્યું છે કે જે પ્રકારે રાત્રી જવાથી અને દિવસ શરૂ થવાથી હિંસક પ્રાણીઓ આપમેળે ઓછા થાય છે, તે પ્રકારે આ ઔષધિના પ્રયોગથી ક્ષેત્રિયરોગ મૂળમાંથી ઉખડી જાય છે. (મં ૨)

ત્રીજા મંત્રમાં આ ઔષધિ પ્રયોગના દિવસોમાં કરવા યોગ્ય પરેજી અને ભોજનનો ઉપદેશ કરેલો છે. જે જવના કાંઇ ભૂરા અને સફેત રંગના હોય છે તે જવનું પેય બનાવવું અને તેમાં તલની મંજરીથી પ્રાપ્ત થએલા તાજા તલ નાખવા, એટલે આ પ્રકારનું જવનું પેય તલ સાથે બનાવવું, આ ચિકિત્સા વખતે આવું ભોજન જ યોગ્ય છે. આ પથ્યની સાથે સેવન કરેલું પૂર્વોક્ત ઔષધ ક્ષેત્રિયરોગથી મુક્ત કરે છે એ આ સૂક્તનું તાત્પર્ય છે (મ ૩)

ચોથા અને પાંચમા મંત્રમાં આ પહેલાં કહેલી ઔષધિઓને તેમજ આ પથ્ય ખોરાક ઉત્પન્ન કરનારા ખેડૂત, તે ખેતરમાં યોગ્ય સમયે પાણી આપનારા, આ ખેતર માટે હળ ચલાવનારા, હળનું સામાન દુરસ્ત કરનારા તેમજ આ ઔષધ અને પથ્યનો સંદેશ ક્ષેત્રિયરોગના રોગી મનુષ્ય પાસે લઇ જનારા બધાનો સત્કાર કર્યો છે જો આ પથ્યથી અને ઔષધિથી આનુવંશિકરોગ ખરેખર દૂર થતા હશે તો ને બધા કારીગરો અને કાર્યકરોનો યોગ્ય આદર કરવો ઘણું જ જરૂરી છે. હાલમાં તો એવા લોકોનો વિશેષ આદર કરવો યોગ્ય છે (મં. ૪-૫)

જ્ઞાની વૈદ્ય આ ઔષધિઓનો અને આ પથ્યનો નિશ્ચય કરી તેની યોગ્ય વિધિ નિશ્ચિત કરી આનુવંશિક એટલેજ અસાધ્ય સમજાએલા બીમારીમાંથી રોગીઓને મુક્ત કરે.

આનુવંશિકરોગો દૂર કરવા

કાંડ, ૩, સૂક્ત ૭

(ऋषि - भृग्वङ्गिरा । देवता- यक्ष्मनाशनम् ।)

हरिणस्य रघुष्यदोऽधि शीर्षणि भेषजम् । स क्षेत्रियं विषाणया विषूचीनमनीनशत् ॥ १ ॥
अनु त्वा हरिणो वृषा पद्भिश्चतुर्भिरक्रमीत् ।
विषाणे वि ष्य गुष्पितं यदस्य क्षेत्रियं हृदि ॥ २ ॥

અર્થ— (**रघुष्यद हरिणस्य शीर्षणि अधि**) વેગવાન્ હરણના મસ્તકની અંદર (**भेषजं**) ઔષધ છે (**सः विषाणया**) તે સીંગથી (**क्षेत्रियं विपूचीनं अनीनशत्**) ક્ષેત્રિયરોગોને બધા પ્રકારે નષ્ટ કરી દે છે [૧]

(**वृषा हरिणः चतुर्भिः पद्भिः**) બળવાન હરણ ચારે પગથી (**त्वा अनु अक्रमीत्**) તને અનુકૂલ એવું આક્રમણ કરે છે હે (**विषाणे**) સીંગડા ! તું (**यत् अस्य हृदि गुष्पितं क्षेत्रिय**) જે એના હૃદયમાં ગુપ્તક્ષેત્રિયરોગ છે તેનો (**वि ष्य**) નાશ કરી દે [૨]

ભાવાર્થ— ઝડપથી દોડનારા હરણના સીંગડામાં સારી દવા છે, તે સીંગથી ક્ષેત્રિયરોગ દૂર થઇ જાય છે (૧)
બળવાન્ હરણના સીંગથી હૃદયમાં ગુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા ક્ષેત્રિયરોગો દૂર થઇ જાય છે (૨)

अदो यदवरोचते चतुष्पक्षमिव च्छदिः । तेना ते सर्वं क्षेत्रियमङ्गेभ्यो नाशयामसि ॥ ३ ॥
अमू ये दिवि सुभगे विचृतौ नाम तारके । वि क्षेत्रियस्य मुञ्चतामधमं पाशमुत्तमम् ॥ ४ ॥
आप इद्वा उ भेषजीरापो अमीवचातनीः ।
आपो विश्वस्य भेषजीस्तास्त्वा मुञ्चन्तु क्षेत्रियात् ॥ ५ ॥
यदासुतेः क्रियमाणायाः क्षेत्रियं त्वा व्यानशे ।
वेदाहं तस्य भेषजं क्षेत्रियं नाशयामि त्वत् ॥ ६ ॥
अपवासे नक्षत्राणामपवास उषसामुत । अपास्मत्सर्वं दुर्भूतमप क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ७ ॥

અર્થ — (अदः यत्) તે જે (चतुष्पक्षं छदिः इव) ચાર પાંખવાળા છતની જેમ (अवरोचते) ચમકે છે, (तेन ते अङ्गेभ्य) તેનાથી તારા અંગોથી (सर्वं क्षेत्रियं नाशयामसि) બધા ક્ષેત્રિયરોગોનો અમે નાશ કરીએ છીએ [૩]

(अमू ये दिवि) તે જે આકાશમાં (सुभगे विचृतौ नाम तारके) ઉત્તમ પ્રકાશમાન બે તારા છે–વનસ્પતિ છે તે (क्षेत्रियस्य अधमं उत्तमं पाशं विमुञ्चताम्) ક્ષેત્રિયરોગના નીચલા અને ઉપરના પાશોને છુટા કરે (૪)

(आपः इत् वै उ भेषजीः) પાણી ખાત્રીથી દવા છે, (आपः अमीवचातनीः) પાણી રોગનાશક છે, (आपः विश्वस्य भेषजीः) પાણી બધા રોગોની દવા છે (ताः त्वा क्षेत्रियात् मुञ्चन्तु) તે પાણી તને ક્ષેત્રિય-રોગમાંથી છુટો કરે [૫]

(यत् क्रियमाणायाः आसुतेः) જે બગડી જનારા રસથી, (क्षेत्रियं त्वा व्यानशे) ક્ષેત્રિયરોગ તારી અંદર વ્યાપી રહ્યો છે તો (तस्य भेषजं अहं वेद) તેની દવા હું જાણું છું અને તેનાથી હું (त्वत् क्षेत्रियं नाशयामि) તારામાંથી ક્ષેત્રિયરોગનો નાશ કરું છું [૬]

(नक्षत्राणां अपवासे) નક્ષત્રો છુપાઇ ગયા પછી, (उत उषसां अपवासे) ઉષા જતી રહ્યા પછી (सर्वं दुर्भूतं अस्मत् अप) બધા અનિષ્ટ અમારા બધાથી દૂર થાય તેમજ (क्षेत्रियं अप उच्छतु) ક્ષેત્રિયરોગો પણ દૂર થઇ જાય [૭]

ભાવાર્થ — આ ચાર પાંખવાળા છતની જેમ હરણના સીંગડા ચમકે છે તેથી બધા અંગો–અવયવોમાં રહેનારા ક્ષેત્રિયરોગોનો નાશ થાય છે (૩)

આ જ પ્રકાશમાન તારલાની જેમ તારકા નામની બે વનસ્પતિ છે તેથી કુળમાં ચાલતા આવેલા રોગ દૂર થાય છે (૪)

પાણી સારી દવા છે, તેથી બધા રોગો દૂર થાય છે બધા રોગો માટે આ એકજ ઔષધિ છે અને તે ક્ષેત્રિયરોગોને દૂર કરે છે (૫)

જો બગડેલા પાણીથી તારામાં ક્ષેત્રિયરોગ સ્થાન કરી રહ્યો હોય તો તે માટેની દવા હું જાણું છું અને તેથી રોગ પણ દૂર કરું છું (૬)

નક્ષત્ર દેખાવાના બંધ થયા પછી અને ઉષા આકાશમાંથી અલોપ થયા જ બધા રોગબીજો અમારા બધામાંથી દૂર થાય અને અમારા ક્ષેત્રિયરોગ પણ દૂર થાય (૭)

આનુવંશિકરોગો દૂર કરવા

માતાપિતાથી સંતાનમાં આવેલા ક્ષેત્રિયરોગ

જે રોગો માતાપિતાથી સંતાનમાં આવે છે તેમને ક્ષેત્રિય- રોગ કહે છે, આ ક્ષેત્રિયરોગ દૂર થવા કઠણ હોય છે. તેમની ચિકિત્સા આ સૂક્તમાં કહી છે.

હરણના સીંગડાથી ચિકિત્સા

જે કાળો હરણ હોય છે. જેના સીંગ ઘણાં મોટાં હોય છે, તે સીંગોમાં ક્ષેત્રિયરોગ દૂર કરવાના ગુણ હોય છે. 'હરણના મસ્તકમાં જે સીંગ છે તેના કારણે ક્ષેત્રિયરોગો દૂર થાય છે.' (મં. ૧) હરણના સીંગ વિષે વૈદ્યકગ્રંથમાં—

मृगशृङ्गं भस्महृद्रोगे त्रिकशूलादौ शस्तम्।
(वैद्यक शब्द सिन्धु)

'હરણનું સીંગ ભસ્મરોગ, હૃદયરોગ અને ત્રિકશૂલાદિ રોગોમાં પ્રશસ્ત છે.' આ કહેવું આ સૂક્તની કથન જોડે બંધ બેસતું છે.

હૃદયરોગ

આ સૂક્તમાં બીજા મંત્રમાં (**हृदि गुष्पितं क्षेत्रियं**) (મં. ૨) હૃદયમાં રહેનારો ગુપ્ત ક્ષેત્રિયરોગ, આ પ્રાયઃ હૃદયરોગ જ હોય છે. ત્રીજા મંત્રમાં '**अंगेभ्यः क्षेत्रियं**' (મં. ૩) બધા અંગોમાંથી ક્ષેત્રિયરોગ દૂર કરવાની વાત કહી છે. પ્રથમ મંત્રમાં સામાન્ય ક્ષેત્રિયરોગોનું વર્ણન છે. આ બધા રોગ હરણના સીંગડાથી દૂર થાય છે. હરણનું સીંગ ચંદનની જેમ પાણીમાં પત્થર પર ઘસીને માથા ઉપર લેપ કરાય છે, અથવા થોડા પ્રમાણમાં પેટમાં લેવાય છે. આ પ્રાંતમાં તો નાના બાળકોને ઉપર કહ્યા મુજબ થોડા પાણીમાં ઘોળી પાવામાં આવે છે અને માતાઓ કહે છે કે તેથી સંતાનોને આરોગ્ય થાય છે. માથામાં ગર્મી ચઢવાથી એનું માથા ઉપર લેપ કરવાથી ગર્મી દૂર થાય છે મગજના ગાંડ પણની અવસ્થામાં આ એક ઉત્તમ દવા છે.

ઔષધિ ચિકિત્સા

ચોથા મંત્રમાં '**सुभगा અને तारका**' આ બે શબ્દો છે. આજ પ્રકારનો મંત્ર કાં. ૨ સૂ. ૮ માં આવ્યો છે જુઓ—

भगवती અને तारका

भग-वती विचृतौ नाम तारके ॥ (કાં. ૨, સૂ. ૮, મં. ૧)

તેની સાથે આ સૂક્તનો મંત્ર પણ જુઓ—

सु-भगे विचृतौ नाम तारके ॥ (કાં. ૩, સૂ. ૭, મં. ૪)

આમાં એક સરખા જ વિધાન છે. માટે બીજા કાંડના ૮ મા સૂક્તના પ્રસંગે '**भगवती અને तारका**' વનસ્પતિ વિષે જે લખ્યું છે, તેજ વાચકોએ અહીં સમજવું. **सुभगा** અને **भगवती** આ બે શબ્દો એકજ વનસ્પતિના વાચક હશે અને **तारका** શબ્દ બીજી વનસ્પતિનો વાચક હશે આ બે વનસ્પતિઓ ક્ષેત્રિયરોગને દૂર કરે છે, તેથી કોનો બોધ લેવો તે માટે કાં. ૨, સૂ. ૮, મં. ૧ નું વિવરણ વાચવું.

દ્યુલોક અને ભૂલોકમાં સમાન ઔષધિ

વનસ્પતિ સાથે દ્યુલોકનો સંબંધ બતાવ્યો છે, સોમ દ્યુલોકમાં છે અને પૃથ્વી ઉપર પણ વનસ્પતિરૂપમાં છે. તે જ પ્રકારે '**सुभगा** (**भगवती**) અને **तारका**' આ બે ઔષધિઓ પણ વનસ્પતિરૂપથી પૃથ્વી ઉપર છે અને તેજરૂપે દ્યુલોકમાં છે. આ વર્ણન વનસ્પતિનું પ્રશંસાપૂરક પ્રતીત થાય છે.

જલચિકિત્સા

ક્ષેત્રિયરોગ દૂર કરવા માટે જલચિકિત્સા કરવાનો ઉપદેશ આ સૂક્તના પાંચમા મંત્રમાં છે આ મંત્રમાં કહ્યું છે કે 'પાણી બધા રોગોની એક દવા છે, માટે ક્ષેત્રિયરોગ પણ તેથી દૂર થઇ શકે છે.' પાણીના આરોગ્યવર્ધક ગુણના વિષે કાં. ૧, સૂ ૪ થી ૬ આ ત્રણ સૂક્ત જુઓ.

છઠ્ઠા મંત્રનો આશય એમ છે કે જો રોગ અથવા ક્ષેત્રિયરોગ બગડેલા ખાદ્ય-પેયથી થાય તો પહેલાં કહ્યા મુજબ દૂર થઇ શકે છે એટલે પહેલા પાંચ મંત્રોમાં કહેલા ઉપાય જ બધા રોગોને દૂર કરવા માટે પુરતા છે.

ઉપરના ઉપાયોથી ઘણાં થોડા સમયમાં રોગ દૂર થઇ શકે છે. જો રોગોનો આરંભ આજે થયો હોય તો રાત્રીની તારકા અલોપ થાય તે સમયે અથવા ઉષઃકાળ દૂર થઇ દિવસનો પ્રકાશ શરૂ થતાં જ બધા રોગ દૂર થઇ જાય છે. જો આ વર્ણન કાવ્યરૂપ જ માનવામાં આવે તો તેનો અર્થ એટલો જ થશે કે 'બહુજ જલ્દી રોગ દૂર થશે.'

પશુઓનું આરોગ્ય રક્ષણ

કાંડ ૩, સૂક્ત ૨૮

(ऋषिः- ब्रह्मा । देवता- यमिनी ।)

एकैकयैषा सृष्ट्या सं बभूव यत्र गा असृजन्त भूतकृतो विश्वरूपाः ।
यत्र विजायते यमिन्यपर्तुः सा पशून्क्षिणाति रिफती रुशती ॥ १ ॥
एषा पशून्त्सं क्षिणाति क्रव्याद्भूत्वा व्यद्वरी । उतैनां ब्रह्मणे दद्यात्तथा स्योना शिवा स्यात् ॥ २ ॥
शिवा भव पुरुषेभ्यो गोभ्यो अश्वेभ्यः शिवा । शिवास्मै सर्वस्मै क्षेत्राय शिवा न इहैधि ॥ ३ ॥
इह पुष्टिरिह रस इह सहस्रसातमा भव । पशून्यमिनि पोषय ॥ ४ ॥

અર્થ— (**यत्र भूतकृत विश्वरूपा गाः असृजन्त**) જ્યાં ભૂતોને તૈયાર કરનારાએ અનેક સ્વરૂપવાળી ગાયો બનાવી, ત્યાં (**एषा**) આ ગાય (**एक- एकया सृष्ट्या संबभूव**) એક એકના ક્રમથી બાળક ઉત્પન્ન કરવા માટે ઉત્પન્ન થઇ છે (**यत्र अप-ऋतुः यमिनी विजायते**) જ્યાં ઋતુકાળથી ભિન્ન સમયે જોડિયા બાળકોને ઉત્પન્ન કરનારી ગાય હોય છે ત્યાં (**सा रुशती रिफती**) તે ગાય પીડા દેતી અને કષ્ટ ઉત્પન્ન કરતી (**पशून् क्षिणाति**) પશુઓને નષ્ટ કરે છે. [૧]

(**एषा क्रव्याद् व्यद्वरी भूत्वा**) આ ગાય માંસ ખાનારા કૃમીની જેમ બની (**पशून् सं क्षिणोति**) પશુઓનો નાશ કરે છે (**उत एनां ब्रह्मणे दद्यात्**) માટે આ ગાયને બ્રાહ્મણની પાસે મોકલી જોઇએ. (**तथा स्योना शिवा स्यात्**) તેથી તે સુખદાયક અને કલ્યાણકારક થઇ જાય. [૨]

(**पुरुषेभ्यः शिवा भव**) પુરુષો માટે કલ્યાણ કરનારી થા (**गोभ्यः अश्वेभ्यः शिवा**) ગાય અને ઘોડા માટે કલ્યાણ કરનારી થા, (**अस्मै सर्वस्मै क्षेत्राय शिवा**) આ બધી ભૂમિ માટે કલ્યાણ કરનારી થઇ (**न शिवा एधि**) અમારા માટે સુખ આપનારી થા. [૩]

(**इह पुष्टि इह रसः**) અહીં પુષ્ટિ અને અહીં રસ છે (**इह सहस्र-सातमा भव**) અહીં હજારો લાભ આપનારી થા અને હે (**यमिनि**) જોડક સંતાન ઉત્પન્ન કરનાર ગાય ! (**इह पशून् पोषय**) અહીં પશુઓને પુષ્ટ કર [૪]

ભાવાર્થ— સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરનારાએ અનેક સ્વરૂપ અને જુદા જુદા ગુણધર્મવાળી ગાયો બનાવી છે તે બધી ગાયો એકવાર એક જ બચ્ચું ઉત્પન્ન કરવા બનાવી છે જ્યારે આ ગાયો ઋતુ છોડી બીજા સમયમાં એકી સમયે બે બચ્ચાને જન્મ આપે છે ત્યારે તે ઘાતક અને નાશક થાય છે, તેથી બીજા પશુઓ પણ નષ્ટ થાય છે (૧)

જેમ માંસ ખાનારા પશુ નાશક હોય છે, તેજ પ્રકારે આ રોગી ગાય નાશક હોય છે, માટે તેમ થતા જ તેને યોગ્ય ઉપાય જાણનારા બ્રાહ્મણ વૈદ્ય પાસે મોકલાવી જોઇએ તથા યોગ્ય ઉપચારોથી તે ગાય સુખકારક બની જશે (૨)

આ ગાય મનુષ્યના માટે તેમજ ગાય, ઘોડા, બળદ વગેરે માટે, તથા આ ભૂમિ માટે અને અમારા બધા માટે સુખ આપનારી થાવ (૩)

આ ગાયમાં પોષણકારક ગુણો છે, તેમાં ઉત્તમ રસ છે, આ ગાય હજારો રીતે મનુષ્યોને લાભદાયક થાય છે, આ પ્રકારની ગાય બધા પશુઓને અહીં પુષ્ટ કરે. (૪)

यत्रा सुहार्दः सुकृतो मदन्ति विहाय रोगं तन्वः स्वायाः ।
तं लोकं यमिन्यभिसंबभूव सा नो मा हिंसीत्पुरुषान्पशूंश्च ॥ ५ ॥
यत्रा सुहार्दां सुकृतामग्निहोत्रहुतां यत्र लोकः ।
तं लोकं यमिन्यभिसंबभूव सा नो मा हिंसीत्पुरुषान्पशूंश्च ॥ ६ ॥

અર્થ— (यत्र) જે દેશમાં (स्वायाः तन्व रोगं विहाय) પોતાના શરીરના રોગનો ત્યાગ કરી (सुहार्दः सुकृत. मदन्ति) ઉત્તમ હૃદયવાળા અને ઉત્તમ કર્મવાળા થઇ આનંદિત થાય છે હે (यमिनी) ગાય ! (तं लोकं अभिसंबभूव) તે દેશમાં બધા પ્રકારે મળીને થઇ જા (सा नः पुरुषान् पशून् मा हिंसीत्) તે અમારા પુરુષો અને પશુઓની હિંસા ન કરે [૫]

(यत्र यत्र सुहार्दां सुकृतां अग्निहोत्रहुतां लोकः) જ્યાં જ્યાં શુભ હૃદયવાળા, ઉત્તમ કર્મ કરનારા અને અગ્નિહોત્રમાં હવન કરનારાઓનો દેશ હોય છે, હે (यमिनी) ગાય ! (तं लोकं अभिसंबभूव) તે લોકમાં મળી રહે અને (सा नः पुरुषान् पशून् च मा हिंसीत्) તે અમારા પુરુષો અને પશુઓની હિંસા ન કરે [૬]

ભાવાર્થ—જે પ્રદેશમાં જઇ રહેવાથી શરીરના રોગ દૂર થાય છે અને શરીર સ્વસ્થ થાય છે, તેમજ જે પ્રદેશમાં ઉત્તમ હૃદયવાળા અને ઉત્તમ કર્મ કરનારા લોકો આનંદથી રહે છે તે દેશમાં આ ગાય જાય, ત્યાં રહે અહીં રોગી અવસ્થામાં રહી અમારા મનુષ્યો અને પશુઓને કષ્ટ ન પહોંચાડે (૫)

જે પ્રદેશમાં ઉત્તમ હૃદયવાળા શુભકર્મ કરનારા અને અગ્નિહોત્ર કરનારા સજ્જન રહે છે તે દેશમાં આ ગાય જાય અને નિરોગી અને રોગી થઇને અમારા પુરુષો અને બીજા પશુઓમાં પોતાનો રોગ પ્રસારી કષ્ટ ન પહોંચાડે (૬)

પશુઓનું આરોગ્ય રક્ષણ

પશુઓનું સ્વાસ્થ્ય

પશુઓનું આરોગ્ય ઉત્તમ રહેવું જોઇએ નહિ તો એક પણ પશુ રોગી થાય તો તે બીજા પશુઓનું તેમજ મનુષ્યોનું આરોગ્ય પણ બગાડી શકે છે એક પશુનો રોગ બીજા પશુને લાગી શકે છે અને તે કારણે બધા પશુ રોગી થઇ જાય તો તેમનું રોગ-યુક્ત દૂધ પીને મનુષ્ય પણ રોગી થાય છે આ અનર્થ પરંપરાને દૂર કરવા માટે પશુઓનું ઉત્તમ આરોગ્ય રાખવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ

પશુરોગની ઉત્પત્તિ

પશુઓમાં રોગ ઉત્પન્ન થવાના ત્રણ કારણો આ સૂક્તમાં આપ્યાં છે, તે જુઓ—

૧ **अप+ऋतुः**– ઋતુની વિરૂદ્ધ આચરણ કરવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે પશુઓ માટે જે સમયે જે ખાવાપીવાનો વગેરે પ્રબંધ હોવો જોઇએ તે યથાયોગ્ય થવો જ જોઇએ તેમાં અયોગ્ય રીતિનું પરિવર્તન થવાથી પશુ રોગી થાય છે. પૂર્ણ સમય થતાં પહેલાં બચ્ચું જન્મવાથી પણ ગાય રોગી બને છે

૨ **यमिनी विजायते**– જોડકાં બચ્ચાં ઉત્પન્ન થવાં એમાં પ્રસૂતિની રીતિમાં બગાડ થઇ વિવિધ રોગ થાય છે

૩ **क्रव्याद् व्यद्वरी भूत्वा**– માંસ ખાનારી વિશેષ ભક્ષક બની રોગી થાય છે

ગાય જ્યારે પ્રસૂત થાય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાનના કેટલાક ભાગ પડે છે કદાચ ગાય તે ભાગોને ખાઇ જાય છે અને તે કારણે જ રોગી થાય છે અથવા યોની વગેરે સ્થાનોમાં જોડ બળાક પેદા થવાના કારણે કંઇ વણ થાય છે અને ત્યાં પ્રસૂતિસ્થાનનું ઝેર લાગવાથી ગાય રોગી બને છે આ પ્રકારે આવા સંબંધન

*

કારણે ગાય રોગી થવાની સંભાવના પુષ્કળ છે. માટે ગાયના સ્વામીએ એવા સમયે સારી સાવધાનતા રાખવી અને કોઈ પ્રકારે પણ અસાવધાની થવા દેવી નહિ.

આ બધા રોગો ઘણા ઘાતક હોય છે અને જો એક પશુને રોગ થાય તો તેના સંસર્ગમાં આવનારા બીજા પશુઓનો પણ નાશ તે રોગોના કારણે થઈ શકે છે. માટે જેના ઘરમાં પુષ્કળ પશુઓ છે તેણે એવા સમયે યોગ્ય સાવધાની રાખવી અને કોઈ પ્રકારે અસાવધાની થવા ન દેવી. પોતાના પશુઓના આરોગ્યનું સારું રક્ષણ કરવું.

રોગી પશુ

પશુના સ્વાસ્થ્યના વિષયમાં આવશ્યક યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવાથી પણ ગાય વગેરે પશુ ઉપર કહેલા કારણે અથવા બીજા કારણોથી રોગી બને છે, તેવા રોગો થતાં જ તેમને સારા વૈદ્ય પાસે મોકલવા જોઈએ. તે વિષે કહ્યું છે—

उत पर्नां ब्रह्मणे दद्यात् तथा स्योना शिवा स्यात् ॥ (મં. ૧)

' તે રોગી ગાયને બ્રાહ્મણ પાસે આપવી જોઈએ. જેથી તે શુભ અને કલ્યાણકારી બને. ' એટલે તે રોગી ગાયને એવા સારા જ્ઞાની વૈદ્યની પાસે મોકલવી કે જેથી તેની પાસે તે થોડા દિવસ રહેવાથી તે નિરોગી સ્વસ્થ અને શુભ બની જાય. અહીં ' ब्रह्मन् ' શબ્દ છે, આ શબ્દ અને આથર્વણી ચિકિત્સા જાણનારો જ્ઞાની વૈદ્ય છે. બ્રાહ્મણો જ વૈદ્યક્રિયા કરે છે. તે વિષે વેદમાં બીજે લખ્યું છે—

> यत्रौषधीः समग्मत राजानः समिताविव ।
> विप्रः स उच्यते भिषग्रक्षोहामीवचातनः ॥
> (ઋ. ૧૦।૯૭।૬; વા. ય. ૧૨।૮૦)

' જે બ્રાહ્મણ પાસે પુષ્કળ ઔષધિઓ હોય છે, તે વિપ્રને વૈદ્ય કહેવાય છે, તે રોગક્રિમિઓનો નાશ કરે છે અને તેજ રોગ પણ દૂર કરે છે. '

આ પ્રકારના જે વૈદ્યો હોય છે તેમના તાબામાં એવી રોગી ગાયને તાત્કાળ સોંપી દેવી જોઈએ તેમની પાસે રહી તે ગાય યોગ્ય ઉપચાર વડે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે. જ્યાં આ ગાયને મોકલવી જોઈએ તે સ્થાન કેવું હોય તેનું વર્ણન પણ જુઓ—

यत्रा सुहार्दः सुकृतो मदन्ति विहाय रोगं तन्वः स्वायाः । (મં. ૫)

यत्रा सुहार्दां सुकृतां अग्निहोत्रहुतां यत्र लोकः । (મં. ૬)

तं लोकं यमिन्यभि संबभूव । (મં. ૫-૬)

' જ્યાં દરરોજ અગ્નિમાં હવન કરનારા લોકો રહે છે અને જ્યાં ઉત્તમ હૃદયવાળા અને શ્રેષ્ઠ કર્મ કર્તા લોકો રહે છે અને જ્યાં પોતાના શરીરના રોગો દૂર થઈ મન આનંદ પ્રસન્ન થઈ શકે છે તે સ્થાને ગાયને મોકલવી જોઈએ, ત્યાં રહેવાથી તેનું બધા પ્રકારે કલ્યાણ થશે. '

દવાખાનામાં બધા લોક અગ્નિહોત્રમાં દરરોજ હવન કરનારા હોય, કારણ કે દવાખાનામાં અનેક પ્રકારના રોગીઓ આવે છે, રોગીની સેવામાં વિવિધ રોગના સંપર્કમાં આવવું પડે છે, તેમના સંસ્પર્શના કારણે રોગ પ્રસરવાની શક્યતા હોય છે, તે કારણે વાયુ શુદ્ધિ માટે દરરોજ હવન થવું યોગ્ય છે, સવારે અને સાંજે અગ્નિહોત્રના હવનથી વાયુ નિર્દોષ થશે અને રોગબીજ નષ્ટ થશે અને એવા વાયુથી રોગી પણ જલ્દી નિરોગી થઈ શકે છે. આ દવાખાનાની વાયુશુદ્ધિ વિષે કહ્યું છે. તે સિવાય દવાખાનાના કર્મચારી દરરોજ નિયમપૂર્વક હવન કરનારા હોય, જેથી તેમને પણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થશે અને તે સ્થાનની પણ શુદ્ધતા થશે.

સાથે સાથે દવાખાનાના કર્મચારી (सु-कृतः) ઉત્તમ શુભકર્મ કરનારા પવિત્ર આત્મા હોવા જોઈએ. તેમની પવિત્રતાથી રોગીનો અર્ધો રોગ દૂર થઈ શકે છે. જો વૈદ્ય પવિત્ર હૃદયવાળો અને શુભ કર્મ કરનારો હશે, તેની દવા પણ વધારે અસરકારક હોય છે. કારણ કે દવાની સાથે તેના મનના શુભ વિચારો ઘણા સહાયરૂપ થાય છે.

એવા સદાચારી સદ્ભાવનાવાળા ધર્મિક વૈદ્યની પાસે જ રોગી જાય છે, તે રોગી તે પવિત્ર આશ્રમના વાયુમંડળથી—

स्वायाः तन्वः रोगं विहाय । (મં. ૫)

' પોતાના શરીરમાંથી રોગ દૂર કરી. ' પૂર્ણ નિરોગી બની જશે તેમાં કંઈજ શંકા નથી માટે કહ્યું છે કે એવા સુવિદ્ય આચારસંપન્ન બ્રાહ્મણ વૈદ્યની પાસે તે પ્રકારની રોગી ગાયને ત્વરિત મોકલવી જોઈએ. ત્યાં જઈ તે ગાય નિરોગી બને અને ત્યાંથી પાછી આવી ' ઘરના મનુષ્ય, ગાય, ઘોડા અને ઘરની બધી ભૂમિને પવિત્ર બનાવે. (મં. ૩) ' નિરોગી ગાયનું મૂત્ર, છાણ તેમજ ગોરસ અત્યંત પવિત્ર હોય છે. પરંતુ રોગી

ગાયના તે બધા પદાર્થો અત્યંત અનિષ્ટ હોય છે. માટે ઉપર કહ્યા મુજબ આશ્રમમાં પહોંચી ત્યાં રહો, પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી જ્યારે તે ગાય પાછી આવે ત્યારે તે મંગલકારક બનશે; એમ જે ત્રીજા મંત્રમાં કહ્યું છે તે ખરેખર યોગ્ય જ છે. ' ગાયની અંદર પોષક પદાર્થ અને અમૃતરસ હોય છે. આ ગાય અનંત પ્રકારે લાભદાયક હોય છે. ' (મં. ૪) માટે તેના આરોગ્યની યોગ્ય કાળજી રાખી વ્યવસ્થા કરવી એજ મનુષ્ય માટે ઉચિત છે.

કલેશ પ્રતિબંધક ઉપાય

કાંડ ૩, સૂક્ત ૯

(ऋषिः- वामदेवः । देवता- द्यावापृथिवी, विश्वेदेवाः ।)

कर्शफस्य विशफस्य द्यौः पिता पृथिवी माता । यथाभिचक्र देवास्तथाप कृणुता पुनः ॥ १ ॥
अश्रेष्माणो अधारयन्तथा तन्मनुना कृतम् । कृणोमि वध्रि विष्कन्धं मुष्काबर्हो गवामिव ॥ २ ॥
पिशङ्गे सूत्रे खृगलं तदा बध्नन्ति वेधसः । श्रवस्युं शुष्मं काबवं वध्रिं कृण्वन्तु बन्धुरः ॥ ३ ॥
येना श्रवस्यवश्चरथ देवा इवासुरमायया । शुनां कपिरिव दूषणो बन्धुरा काबवस्य च ॥ ४ ॥

અર્થ— (कर्श+फस्य= कृशास्य) કૃશ એટલે નિર્બળ કરેલી અથવા તે જ પ્રકારે (विश+फस्य) પ્રબળ કરેલી પણ (माता पृथिवी) માતા પૃથ્વી અને તેમનો (पिता द्यौः) પિતા દ્યુલોક છે. હે (देवाः) દેવો ! (यथा अभिचक्र) જેમ પરાક્રમ કર્યો હતો (तथा पुनः अपकृणुत) તે પ્રકારે ફરી શત્રુઓનો પ્રતિકાર કરો. [૧]

જેમ (अ-श्रेष्माणः अधारयन्) ન થાકનારા જ કોઈનું ધારણ કરતા રહે છે, (तथा तत् मनुना कृतम्) તે પ્રકારે તે કાર્ય મનનશીલે પણ કરેલું હોય છે. (मुष्काबर्हः गवां इव) જેમ અંડકોષ તોડનારો માણસ બળદને નિર્બળ કરે છે તે જ પ્રકારે હું (वि-स्कन्धं वध्रि कृणोमि) રોગ વગેરે વિઘ્નોને નિર્બળ કરું છું [૨]

(वेधसः) જ્ઞાની લોક (पिशंगे सूत्रे) ભૂરા રંગના દોરામાં (तत् खृगलं आबध्नन्ति) તે મણિને બાંધે છે, (बंधुरः) બંધન કરનારા (श्रवस्युं शुष्मं काबवं) પ્રસિદ્ધ પ્રબળ શોષક રોગને (वध्रिं कृण्वन्तु) નિર્બળ કરે. [૩]

હે (श्रवस्यवः) યશસ્વી પુરુષો ! (येन) જેથી (असुरमायया देवाः इव चरथ) જીવનદાતાની કુશળતાથી યુક્ત દેવોના સમાન આચરણ કરો છો તેમજ (कपिः शुनां दूषणः इव) વાંદરો જેમ કુતરાને તુચ્છ સમજે છે તેમ (बन्धुरा काबवस्य च) બંધન કરનારા રોગનો અથવા દુઃખનો પ્રતિબંધ કરે છે. [૪]

ભાવાર્થ— બળવાન્ અને નિર્બળ આ બન્નેના માતા પિતા ભૂમિ અને દ્યુલોક છે એટલે આ બન્ને પ્રકારના લોકો આપસમાં ભાઇ છે. દેવતાલોક પરાક્રમ કરી શત્રુઓનો પરાજય કરે છે, શત્રુને હઠાવે છે અને નિર્બળોનું સંરક્ષણ કરે છે. (૧)

ન થાકતાં પરિશ્રમ કરનારા જ વિશેષ કાર્ય કરવા માટે સમર્થ થાય છે મનનશીલ મનુષ્યો પણ તેવોજ પુરુષાર્થ કરે છે. હું પણ તેજ પ્રકારે શત્રુઓને તેમજ વિઘ્નોને નિર્બળ કરું છું. જે પ્રકારે અંડકોષ તોડનારો બળદનો અણ્ડકોષ તોડી તેને નિર્વીર્ય કરે છે. (૨)

ભૂરા રંગના સૂત્રથી જ્ઞાની લોક મણિને બાંધે છે, જેથી પ્રસિદ્ધ શોષક રોગને નિર્વીર્ય બનાવે છે (૩)

યશસ્વી પુરુષો જીવનના યશસ્વી રસ્તે જાય છે અને મૃત્યુને દૂર કરે છે. વાંદરો વૃક્ષપર રહે છે તે કુતરાને તુચ્છ ગણે છે, તેજ પ્રકારે રોગ પ્રતિબંધની વિદ્યા જાણનારા રોગોને દૂર કરે છે. (૪)

दुष्ट्यै हि त्वा भत्स्यामि दूषयिष्यामि काबवम् । उदाशवो रथा इव शपथेभिः सरिष्यथ ॥ ५ ॥
एकशतं विष्कन्धानि विष्ठिता पृथिवीमनु । तेषां त्वामग्र उज्जहरुर्मणिं विष्कन्धदूषणम् ॥ ६ ॥

અર્થ — (दुष्ट्यै हि त्वा भत्स्यामि) દુષ્ટતાને હટાવવા માટે હું તને બાંધીશ અને (काबवं दूषयिष्यामि) વિઘ્નને નિર્મૂળ બનાવીશ. (आशवः रथाः इव) જલદી ચાલનારા રથોની જેમ તમે (शपथेभिः उत् सरिष्यथ) શાપોના બંધનથી દૂર થઈ જશો. [૫]

(एकशतं विष्कन्धानि) એકસો એક વિઘ્નો (पृथिवीं अनु विष्ठिता) પૃથ્વી ઉપર રહ્યા છે. (तेषां अग्रे) તેમની સામે (विष्कन्धदूषणं त्वां मणिं) કષ્ટનાશક તને મણિને (उत् जहरुः) ઉંચો ઉઠાવ્યો છે. બધાથી શ્રેષ્ઠ માન્યો છે. [૬]

ભાવાર્થ — દુષ્ટ સ્થિતીને દૂર કરવા માટે યોગ્ય પ્રતિબંધ કરવો જોઇએ, તેજ પ્રકારે રોગાદિ વિઘ્નોને નિર્મૂળ કરવા જોઇએ. મુક્ત વેગવાળા રથ વડે મનુષ્ય પહોંચવાના સ્થાને જલ્દી પહોંચી જાય છે, તે પ્રકારે ઉપર કહેલા માર્ગે માણસ દુષ્ટ અવસ્થામાંથી જેમ શઇ જાય છે (૫)

પૃથ્વી ઉપર સેંકડો વિઘ્નો અને દુઃખો છે. તેના પ્રતિબંધક ઉપાયોમાં મુખ્ય પ્રતિબંધક મણિ વિશેષ પ્રભાવશાળી છે, એને ધારણ કરાય છે (૬)

ક્લેશ પ્રતિબંધક ઉપાય

આ સૂક્તમાં સમજવા માટે ઘણું કઠણ અને અત્યંત દુર્બોધ છે. આ સૂક્તના ' कर्शफ, विशफ, खृगल, काबव ' આ શબ્દો ઘણાં દુર્બોધ છે અને ઘણા પ્રયત્નો પછી પણ તેમનો અર્થ હજુ સુધી યોગ્ય પ્રકારે સમજી શકાયો નથી. જે વાચકો વેદાર્થની શોધ કરી રહ્યા છે તે આ વિષે વધારે શોધખોળ અવશ્ય કરે

બધાના માતાપિતા

પ્રથમ મંત્રના પ્રથમાર્ધમાં એક મહત્વપૂર્ણ વાત કહી છે તે બધાના બંધુભાવની વાત છે—

कर्शफस्य विशफस्य द्यौः पिता पृथिवी माता ।
(મં. ૧)

જગતમાં બે પ્રકારના મનુષ્યો છે, એક (कर्शफ) કૃશ, અશક્ત, બલહીન અથવા જગતની સ્પર્ધામાં (कर्+शफ) ખરાબ ખરીવાળા એટલે જે પોતાનો બચાવ કરી શકતા નથી અને બીજા (विश+फ) પોતાનો પ્રવેશ દૂર દૂર સુધી કરી શકે છે અને બીજાનો પરાજય કરી પોતાનો અધિકાર બીજા ઉપર જમાવે છે. આ શબ્દોનો બીજો અર્થ એમ છે કે (वि+शफ) વિશેષ ખરીવાળા એટલે જે પશુઓ બીજાને લાત મારવામાં સમર્થ હોય છે. ' विशफ ' ના બંને અર્થમાં સમાન ભાવ એવો છે કે ' પાશવીશક્તિથી યુક્ત. '

વિશ્વબંધુત્વ

દુનિયામાં બે પ્રકારના લોકો છે, એક (वि+शफ) પાશવીશક્તિથી યુક્ત અને બીજા (कर्शफ) પાશવીશક્તિ હીન હંમેશ એમ જોવા મળે છે કે પાશવી શક્તિથી બળવાન થએલા લોકો નિર્બલ લોકોને દબાવતા રહે છે. તે કારણે સામાજિક, રાજકીય અને ધાર્મિક વિષયમાં વધી જાય છે અને તે જ પ્રમાણમાં જનતાના ક્લેશ વધે છે. આ ક્લેશ નિવારણનો એકમેવ ઉપાય આ છે કે ' બધા લોક પરસ્પર ભાઇ છે અને એક પરમપિતા અને એક પરમમાતાની સંતાન છે, ' આ ઉચ્ચ ભાવને જાગૃત કરવો. જો નબળા અને સબળ બંને એમ માનશે કે ' અમારા બધાનાં પરમપિતા અને પરમમાતા એક જ છે, માટે અમે બધા મનુષ્ય આપસમાં ભાઇ ભાઇ છીએ, ' તો પછી એક બીજાની જોડે લડવાનું કારણ રહેશે નહિ. કારણ કે ઝગડાઓ થાય છે તે પરકીય

ભાવનાથી થાય છે; તે પરકીય ભાવ આ પ્રકારે હટી ગયો તો ઝગડો રહેશે નહિ. સામાજિક, રાજકીય અને ધાર્મિક ઝગડા મટાડવા માટે એક ઉત્તમ અને પહેલો ઉપાય વેદે આ બતાવ્યો છે.

માતૃભૂમિને પોતાની માતા સમજવી અને સૂરજ, દ્યુલોક અથવા પ્રકાશમય દેવને પોતાનો પિતા સમજવો. આ ઝગડા મટાડવા માટે ઉત્તમ ઉપાય છે. માતૃભૂમિની ભકિત જો જનતાના મનમાં જાગૃત થાય તો બધાની એકતા થવા વાર લાગશે નહિ. માતૃભૂમિની ભકિત એવી વસ્તુ છે કે જે રાષ્ટ્રીય એકતાને વિકસિત કરે છે અને બધામાં અદ્‌ભૂત સામર્થ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. માતૃભૂમિની ભકિતમાં વિશેષતઃ સ્વદેશ પ્રેમ જ હોય છે પણ ભૂમિમાતાનો વિસ્તૃત અર્થ લેવાથી વિશ્વબંધુત્વની કલ્પના પણ આવી જાય છે.

પરાક્રમ

માતૃભૂમિનું કલ્યાણ કરવાનો ઉદ્દેશ પોતાની સામે રાખી, તે સંબંધે ઉત્પન્ન થનાર પોતાના કર્તવ્ય કરવા માટે અને તે ઉચ્ચ કાર્ય માટે આવશ્યક ત્યાગ કરવા માટે માણસે તૈયાર રહેવું જોઇએ. જે પ્રકારે દેવાસુર યુદ્ધોમાં દેવો અસુરોને હટાવવાના કાર્યમાં મહાન પરાક્રમ કરે છે, અસુરો ઉપર આક્રમણ કરી તેમને હટાવી દે છે, તે પ્રકારે શત્રુઓને હટાવવાનું કાર્ય મહાન્ પુરુષાર્થ કરવો જોઇએ. શત્રુનો પરાભવ કરવો અને તેને દૂર કરવો, આ બે વાતો આ પુરુષાર્થમાં મુખ્ય છે.

યથાऽમિચક્ર દેવાસ્તથાऽપ કૃણુતા પુનઃ ॥ (મં. ૧)

' જેમ (અમિચક્ર) શત્રુ ઉપર હુમલો કરવો જોઇએ તેમજ (અપ કૃણુત) તેમને દૂર કરવા જોઇએ. ' હુમલો કરી શત્રુનો પરાજય કરવો જોઇએ અને તેને પોતાના સ્થાનથી હટાવવો જોઇએ. એટલું બધું કરી નબળાઓનું રક્ષણ કરવું જોઇએ.

આ બધું થવા માટે, બધા લોકોમાં બંધુત્ત્વ ને પરમાત્માને બધાના માતા-પિતા માનવા, આ બે વાતોની જરૂરી છે. વાચકોએ આ અતિશ્રેષ્ઠ ઉપદેશનું સારા પ્રકારે મનન કરવું.

પરિશ્રમથી સિદ્ધિ

પરિશ્રમ કર્યા વગર કોઇ પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી નથી. જે કંઇ સિદ્ધિ મળે છે તે પ્રયત્નથી મળે છે, જે અત્યાર સુધી વિજયી લોકો થયા છે, તે થકાવટથી ઘેરાએલા રહેતા ન હતા. તે પરિશ્રમ કરવા ડરતા ન હતા. માટે તેઓમાં ધારકશક્તિ ઉત્પન્ન થઇ અને તે જાતિઓ, સમાજો અને રાષ્ટ્રને ધારણ કરી શકયા. માટે મંત્રમાં કહ્યું છે—

अश्रेष्माणो अघारयन् तथा तन्मनुना कृतम् । (मं. २)

' જે પરિશ્રમ કરવામાં થાકતા નથી તે જ ધારણ કરે છે. મનનશીલે પણ તેમજ કર્યું હતું. ' પરિશ્રમ કર્યા વિના ધારકશકિત આવી શકતી નથી અને જે મનનશીલ લોકો છે તે પણ પોતાની મનનશકિત વડે આ પરિણામ સુધી પહોંચ્યા છે. પ્રયત્નશીલતા મનુષ્યમાત્રનો ઉદ્ધાર કરનારી છે. માટે હરકોઇએ પ્રયત્નશીલતાનું મહત્ત્વ જાણી પુરુષાર્થ પ્રયત્નોથી પોતાનો ઉદ્ધાર કરવો જોઇએ અને પોતાના રાષ્ટ્રનો અભ્યુદય સાધવો જોઇએ.

પરિશ્રમી પુરુષ પોતાના પ્રયત્નથી બધા વિઘ્નો દૂર કરી શકે છે, તેના માટે બધી અવસ્થાઓ પ્રયત્ન સાધ્ય હોય છે, તેના માટે અશક્ય અથવા અપ્રાપ્ય એવું કોઇ સ્થાન હોતું નથી. તે નિશ્ચયપૂર્વક કહે છે કે—

कृणोमि वध्रि विष्कन्धं मुष्काबर्हो गवामिव । (मं. २)

' હું ખાતરીથી વિઘ્નને નબળું બનાઉં છું. જે પ્રકારે અંડકોશને તોડનારા લોક બળદને ખાત્રીથી નિર્વીર્ય કરે છે. ' પુરુષાર્થ પ્રયત્નથી બધા વિઘ્નો, બધા પ્રતિબંધ, બધી આધિ-વ્યાધિનાં કષ્ટો દૂર થઇ શકે છે. પુરુષાર્થ પ્રયત્નની સામે આ વિઘ્નો ટકી શકતાં નથી

અહીં બળદનો અંડકોશ તોડી તેને પ્રજનન કાર્ય માટે અસમર્થ બનાવવાની વિદ્યાનું સૂચન છે. ખેતી માટે આવા પ્રકારના બળદનો ઉપયોગ થાય છે.

અસુરમાયા

' અસુરમાયા ' નો વિષય ચોથા મંત્રમાં આવે છે, ' माया ' શબ્દનો અર્થ ' કૌશલ્ય, હુન્નર, કળા, પ્રવીણતાનું કર્મ ' છે, ' असुर ' શબ્દનો અર્થ ' (अ-सुर) રાક્ષસ અથવા (असु-र) જીવનની વિદ્યા જાણનારા અને તે વિદ્યાનો પ્રકાશ કરનારા, ' છે. એટલે ' असुर-माया ' નો અર્થ ' અસુરો પાસેનું કળાકૌશલ્ય, હુન્નર અથવા જીવનનું સાધન પ્રાપ્ત કરવાની વિદ્યા ' છે. આ અસુરમાયા પોતપોતાની જુદી જુદી રીતની દેવોની પાસે પણ હોય છે અને દૈત્યોની પાસે પણ હોય છે. દેવો સંપૂર્ણ પ્રકારની આ વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી પોતાની ઉન્નતિ અને શ્રેષ્ઠત્વ પ્રાપ્ત કરે છે, તે વિષે કહ્યું છે—

असुरमायया देवा इव यशस्वया चरत। (મં. ૪)

' આ જીવનની વિદ્યાથી જેમ દેવો ચાલે છે, તેમ તમે પણ યશસ્વી અને પ્રશંસીત થઇ ચાલો. ' દેવો જેમ આ જીવન વિદ્યાથી યશસ્વી થાય છે, તેમ તમે પણ થાઓ. આ ચોથા મંત્રનું કથન મનુષ્યોને પુરુષાર્થના માર્ગે ચલાવવા માટે છે. જે મનુષ્યો આ માર્ગેથી ચાલશે તે દેવોની જેમ પૂજનીય બનશે અને યશના ભાગીદાર થશે.

સેંકડો વિઘ્નો

આ પૃથ્વી પર વિઘ્નો તો સેંકડો છે. વ્યક્તિ, સમાજ, જાતિ અને રાષ્ટ્રની ઉન્નતિમાં સેંકડો પ્રકારના વિઘ્નો હોય છે. જે કંઇ પુરુષાર્થ કરવાનું કામ ચાલુ હોય તેમાં વિઘ્ન તો અવશ્ય આવશે જ, પણ તેથી ડરવું નહિ. આ વિઘ્નોના વિષે કહ્યું છે–

एक शतं विष्कन्धानि विष्ठिता पृथिवीमनु। (મં. ૬)

' સેંકડો વિઘ્નો પૃથ્વી ઉપર છે. ' જ્યારે આ વિઘ્ન છે અને દરેક કાર્યમાં તે રહેશેજ ત્યારે તેથી ડરવાની કોઇ જરૂરી નહિ, આ વિઘ્નોનો પ્રતિબંધ કરી આગળ વધવું જોઇએ. આગળ વધવા માટે પોતાનો વેગ વધારવો જોઇએ—

आशरीको रथा इव शपथेभिः सरत्सु सरिष्यथः। (મં. ૫)

' વેગથી જનારો રથ જેમ જલ્દી આગળ વધે છે, તે પ્રકારે પુરુષાર્થ પ્રયત્ન કરવાથી તમે પણ વિઘ્નોને પાછળ મૂકી આગળ વધો ' પોતાનો વેગ વધારવાથી વિઘ્નો પાછળ હટે છે, પણ જે પોતાનો વેગ ઓછો કરે છે તે વિઘ્નોથી ત્રસ્ત થાય છે. તેથી પોતાની પુરુષાર્થશક્તિ વધારવાથી મનુષ્ય વિઘ્નોનો પરાજય કરી વિજયનો માર્ગ સુધારી શકે છે. તે વિષે ઉદાહરણ જુઓ—

शुनां दूषणः कपिः इव। (મં. ૪)

' કુતરાનો તિરસ્કાર કરનારો વાંદરો જેમ હોય છે. ' વાંદરા વૃક્ષો પર રહે છે માટે તે કુતરાઓની પર્વા કરતા નથી. તે કુતરાઓને તુચ્છ સમજે છે, કારણ કે કુતરા કરતા તે ઘણી ઉંચી જગ્યાએ રહે છે. તેથી કુતરાઓ વાંદરાઓને કોઇ વિઘ્ન કરી શકતા નથી. તે જ પ્રકારે જે સ્થાનમાં વિઘ્ન હોય છે તે સ્થાન છોડી તેથી ઉંચા સ્થાને રહેવાથી વિઘ્ન કષ્ટ આપી શકતાં નથી. જેમ વાંદરો વૃક્ષ ઉપર રહેવાના કારણે કુતરાની પીડાથી બચી રહે છે. તે જ પ્રકારે દરએક વિઘ્નથી મનુષ્ય પોતે પોતાને બચાવે વિઘ્નનું જે સ્થાન હશે તેથી પોતાનું સ્થાન ઉંચ કરવાથી મનુષ્ય તે વિઘ્નોથી હંમેશા દૂર રહી શકે છે. આ વિષયના સૂચક મંત્રો નીચે પ્રમાણે છે—

शयस्युं शुष्मं कावयं वधि कृण्वन्तु बन्धुरः। (મં. ૭)
कावयस्य च बन्धुरः। (મં. ૪)
कावयं दूषयिष्यामि। (મં. ૫)

' વિઘ્નોને પ્રતિબંધ કરનારા લોક પ્રસિદ્ધ શોષક વિઘ્નને નબળા કરે. વિઘ્નનો પ્રતિબંધ કરે, હું વિઘ્નનો પરાજય કરીશ. '

આ બધા વિધાન વિઘ્નોને પ્રતિબંધ કરવાના સૂચક છે. વિઘ્નોનો પરાજય કરવો અથવા અથવા વિઘ્નોને દૂર કરવું એ મનુષ્યનું ધ્યેય છે અને તેના ઉપાય આ પહેલાં કહ્યાં છે. શારીરિક વ્યાધિઓથી પોતે પોતાનો બચાવ કરવા માટે મણિ ધારણનો ઉપાય આ પહેલાં કેટલાક સૂક્તોમાં કહેલો છે આ પ્રકારના મણિ ધારણ કરવાથી રોગનો પ્રતિબંધ થઇ જાય છે, માટે મણિ ધારણની સૂચના આપવા માટે આ સૂક્તમાં નીચે લખેલો મંત્ર છે—

पिशङ्गे सूत्रे खृगलं तदा बध्नन्ति वेधसः। (મં. ૩)
दुष्टयै हि त्वा भत्स्यामि। (મં. ૫)
तेषां त्वामग्र उज्जहरुर्मणिं विष्कन्ध-दूषणम्॥ (મં. ६)

' ભૂરા રંગના સૂત્રમાં જ્ઞાની લોક આ મણિને બાંધે છે. દુરવસ્થા દૂર કરવા તને બાંધીશ. મણીને વિઘ્નોને નબળા બનાવનાર બધાથી મુખ્ય ઉપાય સમજી ઉપર ઉઠાવીએ અને ધારણ કરીએ છીએ. '

આ મંત્ર ભાગથી સ્પષ્ટ થાય છે કે વ્યક્તિના શારીરિક રોગરૂપી વ્યાધિવ્યાધીઓને હટાવવા માટે આ મણિધારણ એક સારો ઉપાય છે. સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય વિઘ્નોને દૂર કરવા માટે વિશ્વબંધુત્વની કલ્પનાનો પ્રસાર કરવાનો ઉત્તમ ઉપાય મુખ્ય ગણાય છે. તેમજ બીજા બધા જ વિઘ્નોને હટાવવા માટે પરિશ્રમ કરવા એટલે પુરુષાર્થ કરવાની શક્તિ મનુષ્યમાં પુરતી છે. આ સૂક્તનું સારૂં મનન વાચક કરશે તો, તેમને પોતાની ઉન્નતિનો માર્ગ વિઘ્નરહિત કરવાનો ઉપાય નિસ્સંશય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

આરોગ્ય સૂક્ત

કાંડ ૨, સૂક્ત ૩

(ऋषि – अंगिराः । देवताः– भैषज्यं, आयुः, धन्वतरिः ।)

अदो यदवधावत्यवत्कमधि पर्वतात् । तत्ते कृणोमि भेषजं सुभेषजं यथाससि ॥ १ ॥

आदङ्गा कुविदङ्गा शतं या भेषजानि ते । तेषामसि त्वमुत्तममनास्रावमरोगणम् ॥ २ ॥

नीचैः खनन्त्यसुरा अरुस्राणमिदं महत् । तदास्रावस्य भेषजं तदु रोगमनीनशत् ॥ ३ ॥

उपजीका उद्भरन्ति समुद्रादधि भेषजम् । तदास्रावस्य भेषजं तदु रोगमशीशमत् ॥ ४ ॥

अरुस्राणमिदं महत्पृथिव्या अध्युद्भृतम् । तदास्रावस्य भेषजं तदु रोगमनीनशत् ॥ ५ ॥

शं नो भवन्त्वप ओषधयः शिवाः ।
इन्द्रस्य वज्रो अप हन्तु रक्षस आराद्विसृष्टा इषवः पतन्तु रक्षसाम् ॥ ६ ॥

અર્થ— (अदः यत्) તે જે (अवत्-कं) રક્ષક છે અને જે (पर्वतात् अधि अवधावति) પર્વત ઉપરથી નીચેની તરફ દોડે છે, (तत् ते) તે તારા માટે એવું (भेषजं कृणोमि) ઔષધ બનાવું છું (यथा सुभेषजं असासि) જેથી તારું ઉત્તમ ઔષધ બની જાય. [૧]

હે (अंग अंग) પ્રિય ! (आत् कुवित्) હવે ઘણા પ્રકારથી (या ते) જે તારાથી ઉત્પન્ન થનારી (शत भिषजानि) સેંકડો દવાઓ છે, (तेषां) તેમાથી (त्वं अनास्रावं) તું ઘાને દૂર કરનારી અને (अ-रोगणं) રોગને દૂર કરનારી (उत्तमं असि) સારી દવા છે. [૨]

(असु-राः) પ્રાણોને બચાવનાર વૈદ્ય (इदं महत् अरुस्-स्राणं) આ મોટા વ્રણને પકાવી ભરી દેનારી દવાને (नीचैः खनन्ति) નીચેથી ખોદીએ છીએ (तत् आस्रावस्य भेषजं) તે ઘાની દવા છે, (तत् उ रोगं अनीनशत्) તે રોગનો નાશ કરે છે. [૩]

(उपजीकाः) પાણીમાં કામ કરનારા (समुदात् अधि) દરિયામાંથી (भेषजं उद्भरन्ति) દવા ઉપર કાઢી લાવે છે, (तत् आस्रावस्य भेषजं) તે ઘાની દવા છે, (तत् रोगं अशीशमत्) તે રોગનું શમન કરે છે [૪]

(इदं अरुस्-स्राणं) આ ફોડાને પાકા બનાવી ઘા ભરી દેનારી (महत्) મહાન્ ઔષધિ (पृथिव्याः अधि उद्भृतं) જમીનના ઉપરથી કાઢી લાવ્યા છે. (तत् आस्रावस्य भेषजं) તે ઘાની દવા છે, (तत् ऊ) તે (रोगं अनीनशत्) રોગનો નાશ કરે છે. [૫]

(आपः) પાણી અને (ओषधयः) ઔષધિઓ (नः) અમારા માટે (शिवाः शं भवन्तु) શુભ અને શાંતિદાયક થાય (इंद्रस्य वज्रः) ઇન્દ્રનું શસ્ત્ર (रक्षसः अपहन्तु) રાક્ષસોનુ હનન કરે તેમજ (रक्षसां विसृष्टाः इषवः) રાક્ષસો દ્વારા છોડએલા બાણ અમારાથી (आरात् पतन्तु) દૂર જઇ પડે. [૬]

ભાવાર્થ— એક ઔષધિ પર્વત ઉપરથી નીચે લાવવામા આવે છે તેથી સારામાં સારી દવા બને છે. (૧)

તે વડે તો ઘણી દવાઓ બનાવવામાં આવે છે પણ ઘાને હટાવવા એટલે રક્તસ્રાવને ઠીક કરવાના કામમા આ ઔષધિ ઘણી ઉપયોગી છે. (૨)

પ્રાણને બચાવનારા વૈદ્યો તે દવા ખોદી ખોદીને લઇ આવે છે, તે વડે ઘા ઠીક કરવાની દવા બનાવે છે, જેથી રોગ દૂર થઇ જાય છે (૩)

પાણીમાં કામ કરનારાઓ પણ પાણીમાંથી એક દવા ઉપર લાવે છે તે પણ ઘાને ઠીક કરી દે છે અને રોગને શાંત કરે છે. (૪)

આ પૃથ્વી ઉપરથી લાવેલી દવા પણ ફોડાઓને ઠીક કરે છે, ઘાનો જખમ ભરી દે છે અને રોગનો નાશ કરે છે. (૫)

પાણી અને ઔષધિઓ અમારા માટે આરોગ્ય આપનારી થાય અમારા ક્ષત્રિયોના શસ્ત્ર શત્રુઓને નસાડી દે અને શત્રુઓ વડે અમારી ઉપર ફેંકાએલાં શસ્ત્રો અમારા બધાથી દૂર જઇ પડે (૬)

ઔષધિ

આ સૂક્તનો (અસુર) શબ્દ ' પ્રાણરક્ષક ' વૈદ્યનો વાચક છે, રાક્ષસવાચક નથી.

પર્વતના ઉપરથી, સમુદ્રના અંદરથી તેમજ પૃથ્વીની ઉપરથી અનેક ઔષધિઓ લાવવામાં આવે છે અને તે વડે સેંકડો દવાઓ બનાવવામાં આવે છે, આ ઔષધિથી મનુષ્યોના પા, વણ તેમ બીજા રોગ દૂર થઇ તેમને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે પાણી અને ઔષધિઓથી આ પ્રકારે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાથી માણસનું કલ્યાણ થઇ શકે છે.

આ સૂક્તમાં જો કોઇ ખાસ દવાનું વર્ણન હોય તો તે અમારા ધ્યાનમાં આવેલું નથી. સુવિદ્ય વૈદ્ય આ સૂક્તનો વિશેષ વિચાર કરે હાલ તો અમને આ સૂક્તમાં સામાન્ય વર્ણન જણાય છે.

શસ્ત્રોનો ઉપયોગ

ક્ષત્રિયોના શસ્ત્રો શત્રુઓ ઉપર પડે એટલે આપસમાં લડાઇ ન થાય, આ અંતિમ મંત્ર આપસમાં એકતા રાખવા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપદેશ આપે છે, તે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક છે.

આ સૂક્તના છઠ્ઠા મંત્રમાં ' અમારા શૂર પુરુષોનું શસ્ત્ર શત્રુ ઉપર પડે, પરંતુ શત્રુના શસ્ત્રો અમારા સુધી ન પહોંચે ' એમ કહ્યું છે, તેથી અનુમાન થાય છે કે આ સૂક્ત ખાસ કરી રક્તસ્રાવને દૂર કરવા માટે છે કે જે રક્તસ્રાવ યુદ્ધમાં શસ્ત્રોના આઘાતથી થાય છે યુદ્ધ કરતી વેળા જે બીજા જોડે સંઘર્ષ થાય છે, તેમાં ઘા થવાથી તથા યુદ્ધમાં શસ્ત્રના ઘા થવાથી જે જખમ વગેરે થાય છે તેથી રક્તસ્રાવ થાય છે, તેમજ સોજો થાય છે તથા ફોલ્લા પણ થાય છે, આ પ્રકારના કષ્ટોથી બચવાના ઉપાય બતાવવા આ સૂક્ત છે. પણ એવી પીડા દૂર કરવા માટે ક્યા ઉપાયો કરવા અથવા કઇ યુક્તિથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું વગેરે વાતોની માહિતી આ સૂક્તથી મળતી નથી. માટે આ અમે આ સૂક્તનો વધુ વિચાર કરવા અસમર્થ છીએ

આરોગ્ય સૂક્ત

કાંડ ૧, સૂક્ત ૩

(ऋषि – अथर्वा । देवता.– मन्त्रोक्ता नाना देवता ।)

विद्मा शरस्य पितरं पर्जन्यं शतवृष्ण्यम् ।
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्यां ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ १ ॥
विद्मा शरस्य पितरं मित्रं शतवृष्ण्यम् ।
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्यां ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ २ ॥
विद्मा शरस्य पितरं वरुणं शतवृष्ण्यम् ।
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्यां ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ ३ ॥
विद्मा शरस्य पितरं चन्द्रं शतवृष्ण्यम्
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्यां ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ ४ ॥

અર્થ— (विद्मा) અમને ખબર છે કે શરનો પિતા (शत-वृष्ण्यं) સેંકડો બળોથી યુક્ત પર્જન્ય,…મિત્ર,… વરુણ,…ચંદ્ર,…સૂરજ (આ પાંચ) છે. (तेन) આ પાંચેના વીર્યોથી (ते तन्वे) તારા શરીરના માટે (शं करं) આરોગ્ય

ભાવાર્થ— ઘાસ વગેરેથી મનુષ્ય પર્યંત બધાની માતા ભૂમિ અને પિતા પર્જન્ય, મિત્ર, વરુણ, ચંદ્ર, સૂરજ આ પાંચ

विद्मा शरस्य पितरं सूर्यं शतवृष्ण्यम् ।
तेना ते तन्वे३ शं करं पृथिव्यां ते निषेचनं बहिष्टे अस्तु बालिति ॥ ५ ॥

मूत्रदोष—निवारण

यदान्त्रेषु गवीन्योर्यद्वस्तावधि संश्रुतम् । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बहिर्बालिति सर्वकम् ॥ ६ ॥
प्र ते भिनद्मि मेहनं वर्त्रं वेशन्त्या इव । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बहिर्बालिति सर्वकम् ॥ ७ ॥
विषितं ते वस्तिबिलं समुद्रस्योदधेरिव । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बहिर्बालिति सर्वकम् ॥ ८ ॥
यथेषुका परापतदवसृष्टाधि धन्वनः । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बहिर्बालिति सर्वकम् ॥ ९ ॥

કરું. (पृथिव्यां) પૃથ્વીની અંદર (ते निषेचनम्) તારું સિંચન થાય અને બધા દોષ (ते) તારા શરીરથી (बाल् इति) જલ્દી (बहिः अस्तु) બહાર થઇ જાય. [૧–૫]

(यत्) જે (आंत्रेषु) આંતરડામાં (गवीन्योः) મૂત્ર નાડીઓમાં તથા જે (वस्तौ) મૂત્રાશયમાં મૂત્ર (संश्रुतं) એકત્રિત થયું છે, તે તારું મૂત્ર (सर्वकं) બધું જ એકદમ બહાર (मुच्यताम्) નિકળી જાય. [૬] (वेशन्त्याः) ઝીલના પાણીના (वर्त्रं) બાંધને (इव) જે પ્રકારે ખોલી નાખવામાં આવે છે, તે મુજબ તારા (मेहनं) મૂત્રદ્વારને (प्र भिनद्मि) હું ખોલું છું.… [૭] સમુદ્રના અથવા (उदधेः) મોટા તળાવના પાણીના માટે રસ્તો ખુલ્લો કરવા જેમ (वस्ति-बिलं) તારા મૂત્રાશયનો માર્ગ મેં (विषितं) ખોલ્યો છે…, ૮] જે પ્રકારે ધનુષ્યથી છુટેલો (इषुका) તીર (परा अपतत्) દૂર જાય છે, તે પ્રકારે તારું બધું મૂત્ર જલ્દી બહાર નીકળી જાય [૯]

છે. તેઓમાં અનંત શક્તિ છે. તેમની શક્તિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી મનુષ્ય શરીરમા આરોગ્ય સ્થિર રહી શકે છે, મનુષ્યનું જીવન દીર્ઘ બની શકે છે અને તેના શરીરમાંથી બધા દોષો બહાર થઇ જાય છે (૧–૫)

તળાવ વગેરેમાંથી જે પ્રકારે નહેર કાઢવામાં આવે છે જેથી તળાવનું પાણી સુખથી બહાર જાય છે, તે પ્રકારે મૂત્રાશયથી મૂત્ર મૂત્રનાડીઓ દ્વારા મૂત્રેન્દ્રિયથી બહાર નિકળી જાય. (૬–૯)

આરોગ્ય સૂક્ત

આરોગ્યનું સાધન

પાંચ મંત્રો મળી આ એકજ ગણમંત્ર છે અને એમાં મનુષ્યાદિ પ્રાણીઓ તેમજ વૃક્ષવનસ્પતિઓના આરોગ્ય માટે મુખ્ય સાધનો આપ્યાં છે. ' शर ' શબ્દ ઘાસવાચક હોવા છતાં અહીં સામાન્ય અર્થ કરતાં ઉપલક્ષણી છે અને ઘાસથી માંડી મનુષ્ય સુધી સૃષ્ટિનો આશ્રય તેમાં છે. વિશેષ અર્થમાં ' शर ' સંજ્ઞક વનસ્પતિના ગુણધર્મ બતાવ્યા છે, આ વાત સ્પષ્ટ જ છે.

*

આ મંત્રોમાં ' પાંચ ' પિતા કહ્યા છે. ' पिता ' શબ્દ પાતા એટલે સંરક્ષણ, સંરક્ષણ કરનારો આ અર્થમાં અહીં યોજાએલો છે. તૃણાદિથી માંડી માનવસૃષ્ટિ સુધી બધાનુ સંરક્ષણ કરવાનું કાર્ય તેમનું જ છે. આ પાંચ બધી સૃષ્ટિનુ રક્ષણ કરી જ રહ્યા છે. જુઓ—

૧ પર્જન્ય–વરસાદ વડે પાણી વરસાવી બધાનુ રક્ષણ કરે છે.

૨ મિત્ર–પ્રાણવાયુ છે અને આ વાયુથી જ બધા જીવતા રહે છે.

૩ વરુણ– જળના દેવ છે અને તે જળ બધાનું જીવન કહેવાય છે.

૪ ચંદ્ર– ઔષધિઓનો અધિરાજ છે અને ઔષધિઓ ખાઇનેજ મનુષ્ય પશુપક્ષી જીવતા રહે છે.

૫ સૂરજ– બધાનો જીવનદાતા પ્રસિદ્ધ છે. સૂરજ ન રહે તો બધું જીવન નષ્ટ જ થઇ જાય છે.

આ પાંચેની વિવિધ શક્તિઓ અમારા જીવન માટે સહાયક થાય છે. તેથી તે પાંચે અમારા સંરક્ષક છે અને સંરક્ષક હોવાથી અમારા પિતૃસ્થાનીય છે. તેમનાથી આરોગ્ય કયા પ્રકારે પ્રાપ્ત કરી શકાય ? આ પ્રશ્ન ઘણો મહત્ત્વનો અને ઘણી શોધની અપેક્ષા રાખે છે પણ ટૂંકમાં અહીં તે વિધિની સૂચના અપાય છે. વાચકોએ તેનો વિચાર કરી લાભ ઉઠાવવો.

પર્જન્યથી આરોગ્ય

પર્જન્યથી શુદ્ધ પાણી જે સ્વાતી વગેરે નક્ષત્ર ઉપર પ્રાપ્ત કરી શકાય છે તે ઘણું આરોગ્યકારક હોય છે. વિજ્ઞાને પૂર્ણ સંઘન કરી જો એનું પાન કરવામાં આવે તો શરીરના સંપૂર્ણ દોષ દૂર થઇ જાય છે અને પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, વરસાદના પાણીના સ્નાનથી શરીરનો સોજો ખરજવો વગેરે ચામડીના દર્દો મટી જાય છે. અંતરિક્ષમાં શુદ્ધ આણ ભરેલો છે તે વૃષ્ટિના જલબિંદુઓ સાથે પૃથ્વી ઉપર આવે છે. તેથી વૃષ્ટિજલનું સ્નાન આરોગ્યવર્ધક છે

મિત્ર (પ્રાણ) વાયુથી આરોગ્ય

પ્રાણાયામથી યોગસાધનમાં આરોગ્ય રક્ષણના જે ઉપાયો વર્ણન કર્યા છે, તે અહીં જોવા. જાતે નાકનાં નસકોરાં, નેતિ, ભસ્ત્રિકા અથવા પાણીની નેતિથી સ્વચ્છ અને મળ-રહિત રાખવાથી પ્રાણવાયુ અંદર જઇને ઉત્તમ પવિત્રતા સ્થાપન કરે છે. ખુલ્લા પવનમાં બધાં કપડાં ઉતારી રહેવાથી થનાર વાયુસ્નાન ઘણું આરોગ્યવર્ધક હોય છે જે હંમેશા વસ્ત્રરહિત રહે છે તેમને રોગ ઘણાં જ ઓછા થાય છે તેનું કારણ આ જ છે. વસ્ત્રો વધવાથી રોગ વધે છે તેનું કારણ એટલું જ કે વસ્ત્રના કારણે પ્રાણવાયુનો સંબંધ શરીર સાથે જેવો હોવો જોઇએ તેવો હોતો નથી. તે કારણે આરોગ્ય ઓછું થાય છે.

વરુણ (પાણી) દેવથી આરોગ્ય

વરુણ મુખ્યતઃ સમુદ્રનો દેવ છે સમુદ્રના ખારા પાણીના સ્નાનથી ચામડીના બધા રોગ દૂર થાય છે. રુધિરાભિસરણ ઉત્તમ થાય છે, પચનશક્તિ વધે છે અને અનેક પ્રકારથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. બીજું પાણી એટલે તળાવ, કૂવા, નદી વગેરેના પાણીના સ્નાનથી, તેમાં સારી રીતે તરવાથી પણ કેટલાક દોષ દૂર થઇ જાય છે. આ જળચિકિત્સાનો વિષય છે તે વાચકોએ અહીં અનુસંધાનથી જોવું આ ઘણો વિસ્તૃત વિષય છે, કારણ કે લગભગ બધાજ રોગ જલચિકિત્સાથી દૂર થઇ શકે છે.

ચંદ્ર (સોમ) દેવથી આરોગ્ય

ચંદ્ર ઔષધિઓનો રાજા છે. તેનું બીજું નામ સોમ છે. સોમ વગેરે વનસ્પતિથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન ચરક વગેરે આચાર્યોએ પોતાના વૈદકગ્રંથમાં લખ્યું છે, તે સાધનોનું બીજું નામ ' વૈદક ' છે.

સૂરજદેવથી આરોગ્ય

સૂરજ પવિત્રતા કરનારો છે. સૂરજના કિરણોથી જીવનનું તત્ત્વ બધે જ પ્રસરે છે. સૂરજના કિરણોનું સ્નાન ઉઘાડા શરીરથી કરવાથી એટલે તડકા પોતાનું શરીર તપાવવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. સૂરજ-કિરણોથી ચિકિત્સા કરવાનું પણ એક મોટું ભારે શાસ્ત્ર છે

પંચપાદ પિતા

આ પાંચ દેવો અનેક પ્રકારોથી મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, વૃક્ષ, વનસ્પતિ વગેરેનું આરોગ્ય સાધન કરે છે. વૃક્ષવનસ્પતિ અને આરણ્યક પશુ ઉપર કહેલા પંચપાદ પિતરો એટલે છે. પાંચે દેવોની સાથે-પાંચ પિતાઓની સાથે-પાંચ રક્ષકોની સાથે હમેશા રહે છે. તેથી હમેશા આરોગ્યસંપન્ન રહે છે નાગરિક પશુ-પક્ષી મનુષ્યના કૃત્રિમ બનાવટી જીવનથી સંબંધિત હોવાના કારણે રોગોથી વધારે ગ્રસ્ત રહે છે. જંગલીલોક ઘણા ભાગે સાદાઇથી રહેવાના કારણે વધારે નિરોગી હોય છે, પણ નાગરિક લોકો જે હંમેશા સાંકડામકાનોમાં રહે છે, તંગ કપડાં પહેરે છે અને જળ, વાયુ, તેમજ સૂરજનો પ્રકાશ વગેરેથી પોતે પોતાને દૂર રાખે છે એટલે પોતાના પંચપિતાઓથી દૂર રહે છે તે વધારામાં વધારે રોગી અને દરરોજ આ તંગીઓથી પીડિત નાગરિક લોકોમાં જુદા જુદા રોગ વધી રહ્યા છે અને અસ્વાસ્થ્યથી તે હમેશા દુઃખી રહે છે.

તેથી વેદ કહે છે કે પર્જન્ય, મિત્ર (પ્રાણ) વાયુ, પાણી (વરુણ), ચંદ્ર અને સૂરજ આ પાંચ દેવોને આપણા પિતા એટલે આપણા સંરક્ષક સમજવા અને—

તેના તે તન્વે શં કરમ્ ।

' આ પાંચ દેવોના વિવિધ બળોથી પોતાના શરીરનું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરો. ' અથવા ' હું ઉપર કહેલા દેવોની શક્તિઓથી તારા શરીરનું આરોગ્ય કરું છું. ' આરોગ્ય તેમની પાસેથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. આરોગ્યનું મુખ્ય જ્ઞાન આ મંત્રોમાં સ્પષ્ટ આવી ગયું છે. વાચકો તેનો વિચાર કરે અને આ નિસર્ગ નિયમોનું પાલન કરી પોતાના માટે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે.

પૃથ્વીમાં જીવન

પૃથ્વીમાં પ્રાણિમાત્રનું સામાન્યતઃ અને મનુષ્યનું ઉચ્ચ જીવન વિશેષતઃ ઉક્ત પાંચ શક્તિઓ ઉપર આધારિત છે. મંત્રમાંનો ' **निषेचनं** ' શબ્દ ' જીવનરૂપ જળ ' નો સૂચક છે. માટે—

ते पृथिव्यां निषेचनम् ।

આ મંત્રભાગનો આશય ' તારું પૃથ્વીમાં જીવન ' પ્રથમ કહેલાં પાંચ દેવતાઓ જોડે સંબંધિત છે તે સ્પષ્ટ છે. જે શરીરનું આરોગ્ય, શરીરનું કલ્યાણ કરનારા છે તેજ ખાત્રીથી જીવન અથવા દીર્ઘજીવન આપનારા છે. તેમની મારફતે જ—

ते बाल् इति बहिः अस्तु ।

' તારા શરીરના દોષ જલ્દી બહાર નિકળી જાય. ' પ્રથમ કહેલાં દેવોની જોડેના યોગ્ય સંબંધના કારણે બધા શરીરના દોષ શરીરની બહાર નિકળી જાય છે. જુઓ—

(૧) વૃષ્ટિજલ-પાન-પૂર્વક લંઘન કરવાથી મૂત્ર દ્વારા શરીર દોષ બહાર જાય છે

(૨) શુદ્ધ પ્રાણો શરીરમાં જવાથી રક્તશુદ્ધિ થાય છે અને ઉચ્છ્વાસ વડે દોષો દૂર થાય છે.

(૩) જળચિકિત્સા વડે દરેક અવયવના દોષ દૂર થઈ જાય છે.

(૪) સોમ વગેરે ઔષધિઓનું ઔષધિ નામ એટલા માટે છે કે તે શરીરના (दोष-घ्नी) દોષ ધોઈ નાખે છે.

(૫) સૂરજકિરણો પરસેવો લાવી તેમજ બીજી રીતે શરીરના રોગબીજ દૂર કરે છે.

આ રીતે વાચકોએ અનુભવ કરવો કે આ પાંચ દેવો કયા પ્રકારે શરીરનું (शं करं) કલ્યાણ કરે છે. આરોગ્ય આપે છે, (निषेचनं) જીવન વધારે છે અને (बहिः) દોષોને બહાર કાઢી મૂકે છે.

' शं ' શબ્દ શાંતિનો સૂચક છે, શરીરમાં ' શાંતિ સમતા સુખ ' વગેરેની સ્થાપના કરવી આરોગ્યનો ભાવ બતાવે છે. આ દેવો ' शं ' કરનારા છે, તેનું તાત્પર્ય એજ છે કે આ આરોગ્ય વધારનારા છે. આરોગ્ય વધવાના કારણે જીવન વધારનારા એટલે દીર્ઘજીવન આપનારા છે અને હમેશા દોષોને જલ્દી બહાર કાઢનારા છે. વાચકો આ મંત્રના મનનથી પોતાના આરોગ્યના મુખ્ય સિદ્ધાન્તનું જ્ઞાન સ્પષ્ટપણે પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ પ્રકારે આરોગ્યના મુખ્ય સાધનનો સામાન્ય ઉપદેશ કરી મૂત્રદોષ નિવારણનો વિશેષ ઉપાય બતાવે છે.

મૂત્રદોષ-નિવારણ

મૂત્ર ખૂલ્લી રીતે બહાર જવાથી શરીરના ઘણા દોષ દૂર થઈ જાય છે. શરીરનું બધું ઝેર જાણે આ મૂત્રમાં ભેગું થાય છે અને તે મૂત્ર બહાર જવાથી ઝેર પણ તેની સાથે બહાર જાય છે અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. માટે કોઈ રોગીનું મૂત્ર અંદર રોકાઈ જવાથી મૂત્રનું ઝેર શરીરમાં પ્રસરે છે અને રોગી જલ્દી મરી જાય છે, તે કારણે આરોગ્યના માટે મૂત્રનો નિકાલ નિયમપૂર્વક થવો અત્યંત જરૂરી છે. જો તે મૂત્ર મૂત્રાશયમાં રોકાઈ જાય તો નલિકાને ખોલી મૂત્રનો માર્ગ ખુલ્લો કરવો જોઈએ. તે કાર્ય માટે શર અથવા મુંજ ઔષધિનો પ્રયોગ ઘણો સહાયક છે. વૈદ્યોએ તેનો ઉપયોગ કરવો. બીજો ઉપાય મૂત્રદ્વાર ખોલવાનો છે. તે માટે લોખંડની સળી, બસ્તિયંત્ર (Catheter) નો પ્રયોગ કરવાની સૂચના આ સૂક્તમાં ઉપમા વડે આપેલી જણાય છે. આ મૂત્રાશયયંત્ર, સોનું, ચાંદી અથવા લોખંડનું બનાવવામાં આવે છે. તે ઝીણી નળી શરમાં ગોલ હોય છે. હાલમાં રબર વગેરે બીજા પદાર્થોની પણ બનાવેલી મળે છે. હાલ આ યંત્ર દરેક ડૉક્ટરની પાસે વાચકોને જોવા મળે. તે મૂત્ર ઇંદ્રિયથી મૂત્રાશયમાં સારી રીતે નાંખવામાં આવે છે, તે ત્યાં પહોંચતાં જ રોકાએલ મૂત્ર તેની અંદરની નળીથી બહાર આવી જાય છે.

યોગીઓ તેની સહાયતાથી વજ્રોલી જેવી ક્રિયાઓ સાધ્ય કરે છે. મૂત્રદ્વાર વડે દૂધ અથવા પાણી મૂત્રાશયની અંદર ખેંચવાનું અને તે વડે મૂત્રાશયને સાફ કરવાનું સામર્થ્ય તેઓ

પોતાનામાં વધારે છે. તેનો અભ્યાસ વધારવાથી કેવળ મૂત્રાશય ઉપર કાબૂ રહે છે એટલું જ નહિ પણ સંપૂર્ણ વીર્યનાડીઓ સાથે સંપૂર્ણ વીર્યાશય ઉપર પણ પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ઊર્ધ્વરેતા બનવાની સિદ્ધિ તેના યોગ્ય અભ્યાસથી પ્રાપ્ત થાય છે. યોગીઓ એવો અભ્યાસ અત્યંત ગુપ્ત રાખે છે અને યોગ્ય પરીક્ષા થયા પછી જ તે અભ્યાસ શિષ્યને શિખવે છે. આ અભ્યાસથી પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય રાખવું સાધ્ય થાય છે. ગૃહસ્થધર્મ પાલન કરીને પણ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાલન થવાનો સંભવ આ અભ્યાસ વડે થઇ શકે છે.

જે પ્રકારે તળાવ અથવા કૂવાની અંદરથી પહેલાંનું પાણી કાઢવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે અને શુદ્ધ નવું પાણી તેમાં આવવાથી તેનો વધારામાં વધારે લાભ થઇ શકે છે, તે પ્રકારે મૂત્રાશયનું પ્રથમ કથા મુજબ યોગાદિ સાધનો વડે બળ વધારવાથી જ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

સામાન્ય મનુષ્ય માટે મુંજ ઔષધિથી અથવા મૂત્રાશયમાં મૂત્રબસ્તિયંત્રનો પ્રયોગ કરવાથી લાભ થાય છે. યોગીઓને વજ્રોલી વગેરે અભ્યાસથી મૂત્રસ્થાનની બધી નસનાડીઓ બળવાન અને શુદ્ધ કરવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

પૂર્વાપર સંબંધ

પહેલા કાંડના બીજા સૂકતમાં આરોગ્ય સાધનનો વિષય આવ્યો છે. તે આરોગ્ય પ્રાપ્તિનો વિસ્તૃત નિયમ આ ત્રીજા સૂકતના પહેલા પાંચ મંત્રના ગણમાં કહ્યો છે બધા આરોગ્યનો મનો તે મૂળમંત્ર છે. દરેક અવસ્થામાં સહેલાઇથી આરોગ્ય સાધન કરવાનો ઉપાય આ ગણમંત્રમાં વર્ણન કર્યો છે. આ તૃતીય સૂકતના છેલ્લા મંત્રમાં, મૂત્રાશયના દોષ દૂર કરવાનું સાધન બતાવ્યું છે.

આ સૂકતમાં ' **શત–વૃષ્ણ્યં** ' શબ્દ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે ' **વૃષ્ણ્ય** ' શબ્દ બળ, ઓજ, તેજ, વીર્ય, ઉત્સાહ, પ્રજનનસામર્થ્ય વગેરેનો વાચક છે. આ સેંકડો બળ આપનારા પ્રથમ કહેલા પાંચ દેવો છે, તે અહીં આ સૂકતમાં સ્પષ્ટ થયું છે. વીર્યવર્ધક બીજા ઉપાયોનો અવલંબન ન કરતાં વાચકો જો આ પાંચને જ યોગ્ય રીતે વર્તતા રહેશે તો તેમને અનુપમ લાભ મળશે.

બીજા સૂકતમાં, ' **ભૂરિ-ધાયસ** ' શબ્દ છે જેનો અર્થ ' અનેક પ્રકારે ધારણ પોષણ કરનારો, ' એવો પહેલાં આપ્યો છે. તે પણ વરસાદના સાહચર્યના કારણે આ સૂકતમાં અનુવૃત્તિથી આવે છે, કારણ કે પૃથ્વીની સાથે જ બળનો સંબંધ છે. આ પ્રકારે પહેલાના સૂકતનો આ સૂકત જોડે સંબંધ જોવો અને જાણવો.

શરીરશાસ્ત્રનું જ્ઞાન

આ સૂકતના મનનથી વાચકોએ જાણ્યું હશે કે શરીરશાસ્ત્રનું જ્ઞાન માટે અથર્વવિદ્યા જ યથાતથ્ય જાણવી અત્યંત આવશ્યક છે. મૂત્રાશયમાં શલાકાનો પ્રયોગ, ત્યાંના અવયવો જાણ્યા વગર થઇ શકતો નથી. શરીરશાસ્ત્ર ન જાણનારો મનુષ્ય યોગસાધન પણ કરી શકતો નથી તેમજ અથર્વવેદનું જ્ઞાન પણ યથાયોગ્ય રીતે પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

આ ' **અંગિ-રસ** ' નો વિષય છે એટલે અંગો–અવયવોના રસોનું જ્ઞાન એજ અથર્વશાસ્ત્ર છે. એટલે જેણે અંગોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન કર્યું હોય, અંગોની અંદરના જીવનરસોનું જેને કોઇ જ્ઞાન નથી તે અથર્વવિદ્યાથી પણ લાભ પ્રાપ્ત કરી શકશે નહિ.

ડોક્ટર લોક જે પ્રકારે મડદાં ફાડે છે અને શરીરનું અંદરનું યથાવત્ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લે છે, તે પ્રકારે યોગીઓ અને અથર્વાંગિરસ વિદ્યા શિખનારાઓએ કરવું યોગ્ય છે.

અમે એવો વિચાર કર્યો હતો કે આ સૂકતમાં વર્ણવેલ શલાકાના પ્રયોગ માટે આવશ્યક અવયવોનો પરિચય ચિત્રદ્વારા કરાવવો, પણ તેથી કેટલાક લોકો વધારે ગૂંચમાં પડશે અને જો ચિત્રોને ઠીક પ્રકારે સમજી ન શકે તો ઉલટો પ્રયોગ કરી દેવાના ભાગીદાર થશે તે ભીતિથી આ જ્ઞાન ચિત્રો વડે સ્પષ્ટ કરવું અમે માંડી વાળ્યું છે. અમે અહીં વાચકોને નિવેદન કરવા ઇચ્છીએ છીએ કે આ પ્રયોગનું જ્ઞાન કોઇ સુવિદ્ય ડૉક્ટર પાસેથી પ્રાપ્ત કરવું તેમજ ઉપર કહેલા પ્રયોગ પ્રક્રિયાઓનું જ્ઞાન સારા યોગી પાસે જઇ કરી લેવું, કારણ કે અંગરસ ચિકિત્સામાં આ વાતોની આવશ્યકતા છે. તે વિના કેવળ મંત્રાર્થ વાંચી અથવા શાબ્દિક જ્ઞાન સમજવાથી માત્ર ઉપયોગ થશે નહિ

હસ્તસ્પર્શથી રોગનિવારણ

કાંડ ૪, સૂક્ત ૧૩

(ऋषिः- शंतातिः । देवता- चन्द्रमाः, विश्वेदेवाः ।)

उत दे॑वा॒ अव॑हितं॒ देवा॒ उन्न॑यथा॒ पुनः॑ । उतागश्च॒क्रुषं॑ देवा॒ देवा॒ जीव॑यथा॒ पुनः॑ ॥ १ ॥
द्वावि॒मौ वातौ॒ वात॒ आ सिन्धो॒रा प॑राव॒तः । दक्षं॑ ते अ॒न्य आ॒वातु॒ व्य॑१॒न्यो वा॑तु॒ यद्रपः॑ ॥ २ ॥
आ वा॑त वाहि भेष॒जं वि वा॑त वाहि॒ यद्रपः॑ । त्वं हि वि॒श्वभे॑षज दे॒वानां॑ दू॒त ईय॑से ॥ ३ ॥
त्राय॑न्तामि॒मं दे॒वास्त्राय॑न्तां म॒रुतां॑ ग॒णाः । त्राय॑न्तां॒ विश्वा॑ भू॒तानि॒ यथा॒यम॑र॒पा अस॑त् ॥ ४ ॥
आ त्वा॑गमं॒ शंता॑तिभि॒रथो॑ अरि॒ष्टता॑तिभिः । दक्षं॑ त उ॒ग्रमाभा॑रिषं॒ परा॒ यक्ष्मं॑ सुवामि ते ॥ ५ ॥
अ॒यं मे॒ हस्तो॒ भग॑वानयं मे॒ भग॑वत्तरः । अ॒यं मे॑ वि॒श्वभे॑षजो॒ऽयं शि॒वाभि॑मर्शनः ॥ ६ ॥

અર્થ— હે (**देवाः**) દેવો ! જે (**अवहितं**) અવનત થાય છે તેને (**पुनः उन्नयथ**) તમે ફરી ઉઠાવો છો. હે દેવો ! (**उत आगः चक्रुषं**) જે પાપ કરે છે તેને પણ (**पुनः जीवयथाः**) તમે ફરી જીવતો કરો છો. [૧]

(**द्वौ इमौ वातौ**) આ બન્ને વાયુ છે, એક (**आ सिन्धोः**) સિંધુદેશ સુધી જાય છે અને બીજો (**आ परावतः**) બહાર દૂર સ્થાન સુધી જાય છે. તેમાંથી (**अन्यः ते दक्षं आवातु**) એક તારા માટે બળ વધારે, (**यत् रपः अन्यः विवातु**) જે દોષ છે તેમને બીજો બહાર કાઢી મૂકે. [૨]

હે (**वात भेषजं आ वाहि**) વાયો ! તું રોગનાશક રસ લઈ આવ હે (**वात यत् रपः वि वाहि**) વાયો ! જે દોષ છે તે કાઢી નાંખ (**हि**) કારણ કે હે (**विश्व-भेषज**) સર્વ રોગના નિવારક ! (**त्व देवानां दूतः ईयसे**) ! તું દેવોનો દૂત બની ચાલે છે. [૩]

(**देवाः इमं त्रायन्तां**) દેવો એનું રક્ષણ કરે, (**मरुतां गणाः त्रायन्तां**) મરુતોના ગણ, એનું રક્ષણ કરે, (**विश्वा भूतानि त्रायन्तां**) બધા ભૂતો એનું રક્ષણ કરે (**यथा अयं अरपाः असत्**) જેથી તે નિરોગી થઈ જાય. [૪]

(**शं-तातिभिः**) શાંતિદાયકોની સાથે અને (**अथो अ-रिष्ट-तातिभिः**) વિનાશ નિવારક ગુણોની સાથે (**त्वा आ आगमं**) તને હું પ્રાપ્ત કરૂં છું. (**ते उग्रं दक्षं आ अभारिषं**) તારા માટે ઉગ્ર બળ હું લાવ્યો છું અને (**ते यक्ष्मं परा सुवामि**) તારા રોગને હું દૂર કરૂં છુ. [૫]

(**अयं मे हस्त भगवान्**) આ મારો ભગવાન હાથ છે, (**अयं मे भगवत्तरः**) આ મારો હાથ વધારે ભાગ્યશાળી છે, (**अयं मे विश्वभेषज**) આ મારો હાથ બધા રોગોનો નિવારક છે (**अयं शिव-अभिमर्शनः**) આ મારો હાથ શુભમ ગળ વધારનારો છે. [૬]

ભાવાર્થ— દેવતાઓ પતિત થએલાને ફરી ઉઠાવે છે અને જે પાપ કરે છે તેમને પણ ફરી સુધારે છે (૧)

બે પ્રાણ વાયુ છે, એક ફેફસાની અંદર લોહી સુધી જનારો પ્રાણ છે અને બીજો બહાર જનારો અપાન છે. પહેલો બળ વધારે છે અને બીજો દોષોને હટાવે છે (૨)

વાયુ રોગનાશક દવા લાવે છે અને શરીરમાં જે દોષ હોય છે તે દોષોને દૂર કરે છે. આ બધા રોગોનું નિવારણ કરનારો છે. માનો કે તે દેવોનો દૂત છે (૩)

બધા દેવ, મરુત્ગણ તેમજ બધા ભૂતો રોગીનું રક્ષણ કરે અને રોગી સત્વર નિરોગી થઈ જાય. (૪)

હે રોગી ! હું તારી પાસે કલ્યાણ કરનાર અને વિનાશકોને દૂર કરનાર સામર્થ્ય સાથે આવી ગયો છું. હવે હું તારી અંદર બળ ભરી દઉં છું અને હું તારા રોગ દૂર કરૂં છું. (૫)

આ મારો હાથ સામર્થ્યસંપન્ન છે અને આ બીજો હાથ વધારે પ્રભાવશાળી છે. મારા આ એક હાથમાં બધા રોગ દૂર કરનારી શક્તિઓ છે અને આ બીજા હાથમાં મંગલ-કલ્યાણ કરવાનો ધર્મ છે. (૬)

हस्ताभ्यां दशशाखाभ्यां जिह्वा वाचः पुरोगवी ।
अनामयित्नुभ्यां हस्ताभ्यां ताभ्यां त्वाभि मृशामसि ॥ ७ ॥

અર્થ— (दश शाखाभ्यां हस्ताभ्यां) દસ શાખાવાળા બંને હાથોની સાથે (जिह्वा वाचः पुरोगवि) જીભ્હા વાણીને આગળ ચલાવનારી કરું છું. (ताभ्यां अनामयित्नुभ्यां हस्ताभ्यां) તે આરોગ્યદાયક બંને હાથોથી (त्वा अभिमृशामसि) તને સ્પર્શ કરું છું. [૭]

ભાવાર્થ— દસ આંગળીઓ સાથે આ મારા બંને હાથોથી તને સ્પર્શ કરું છું અને મારી જીભ્હા વાણીથી પ્રેરણાના શબ્દ બોલે છે, આ પ્રકારે નિરોગીતા કરનારા આ મારા બંને હાથોથી તને સ્પર્શ કરું છું. (૭)

હસ્તસ્પર્શથી રોગનિવારણ

દેવોની સહાયતા

પહેલો મંત્ર દેવોની સહાયતાનું વર્ણન કરે છે— ' પતિત થએલા મનુષ્યને પણ દેવ ફરી ઉઠાવે છે, એકવાર પાપ કરવાથી જે મરવાની અવસ્થા સુધી પહોંચેલો છે તેને પણ દેવ ફરી જીવન આપે છે. ' (મં ૧) આ પ્રથમ મંત્રનું કથન મનુષ્યને ઘણું આત્મવિશ્વાસ આપનારું છે. મનુષ્ય કોઇ પ્રલોભનમાં ફસી પાપ કરે છે, પાપથી અસ્વસ્થ બને છે, રોગી થાય છે અને ક્ષીણ થવા સુધી અવસ્થા આવે છે, મૃત્યુ આવવાની પણ સંભાવના થાય છે, એવી અવસ્થામાં પહોંચેલો મનુષ્ય દેવતાઓની મદદથી નિરોગી થાય છે અને ફરી દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. એવી અવસ્થામાં સહાય આપનારા દેવો કયા છે ? મૃત્તિકા, જલ, અગ્નિ, સૂરજના કિરણો, વાયુ, વિદ્યુત, ઔષધિ, અન્નરસ, વૈદ્ય વગેરે દેવતાઓ છે કે જેમની મદદથી મનુષ્ય રોગો દૂર કરી અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ બધા દેવો મનુષ્યના સહાયકો છે. માણસે ચિંતામાં ન રહેવું બિમાર થવાથી વધારે ચિંતા ન કરવી. કારણકે ચિંતા એક ભયંકર વ્યાધિ છે આ ચિંતાને દૂર કરવા માટે આ મંત્રના ઉપદેશ ઉપર વિશ્વાસ રાખો, જેથી પૂર્વોક્ત દેવતાઓની મદદથી નિરોગતા પ્રાપ્ત થઇ શકે છે દેવ અમારા ચારે તરફ છે અને તે મનુષ્યમાત્રની તેમજ પ્રાણીમાત્રની સહાયતા કરે છે, તેમની મદદથી હીન અવસ્થામાં પહોંચેલો માણસ ઉન્નત થઇ શકે છે અને રોગી પણ નિરોગી થઇ શકે છે.

પ્રાણના બે દેવો

શરીરમાં પ્રાણના બે દેવો છે જે અહીં મોટું મહત્ત્વનું કાર્ય કરી રહ્યા છે. પ્રાણ અને અપાન આ બે દેવો છે. એક પ્રાણ હૃદયની અંદર સુધી જાય છે અને ત્યાં પોતાની પ્રાણશક્તિ-સ્થાપન કરી મૃત્યુને હટાવે છે અને બીજો અપાન છે તે શરીરના મળ તે દૂર કરી વિવિધ રોગબીજોનો નાશ કરે છે. પહેલો બળ વધારે છે અને બીજો દોષોને દૂર કરે છે, આ પ્રકારે આ બંને દેવો આ શરીરનું રક્ષણ કરે છે અને આરોગ્ય વધારે છે. આ બીજા મંત્રનું કથન ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. અહીં પ્રાણ, અપાન અથવા શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ આ પણ બે દેવો છે એમ માની શકાય છે.

દેવોનો દૂત

ત્રીજા મંત્રમાં કહ્યું છે કે ' પ્રાણ રોગનિવારક શક્તિ શરીરમાં લાવે છે અને અપાન બધા દોષોને દૂર કરે છે, આ પ્રકારે આ વાયુ બધા રોગોને દૂર કરનારો દેવોનો દૂત છે ' (મં. ૩) આપણા શરીરના બધાં ઇંદ્રિયો દેવતાઓના અંશ છે, તેમની સેવા આ પ્રાણ પ્રથમ કહ્યા મુજબ કરે છે. જીવન શક્તિની પ્રત્યેક અવયવમાં સ્થાપના કરવી અને પ્રત્યેક સ્થાનના દોષ દૂર કરવા આ બે પ્રકારની સેવા આ શરીરરૂપી દેવમંદિરમાં પ્રાણ કરે છે. આ વિચારથી પ્રાણનું મહત્ત્વ જાણવું જોઇએ.

ચોથા મંત્રમાં ' બધા દેવો, મરુત્ અને ભૂતગણ આ રોગીની સહાયતા કરે. ' તે વિષે પ્રાર્થના છે, તેનો આશય પહેલા વિચારથી સ્વયં સ્પષ્ટ થાય છે.

હસ્તસ્પર્શથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની વિદ્યાનું હાલમાં નામ ' મેસ્મેરિઝમ ' પ્રસિદ્ધ છે. આ ' મેસ્મેરિઝમ ' શબ્દ

'મેસ્મર' નામના યુરોપિયનના નામથી બન્યો છે. આ વિદ્યા તેણે પ્રથમ યુરોપમાં પ્રકાશિત કરી, તેથી તે વિદ્યાનું નામ તેનું ગૌરવ કરવા આપવામાં આવ્યું. મેસ્મર સાહેબે પચાસ વર્ષ પહેલાં આ વિદ્યાનો પ્રચાર કર્યો પણ વાચકો આ સૂક્તમાં 'હસ્તસ્પર્શથી આરોગ્ય' પ્રાપ્ત કરવાની વિદ્યા જોઇ શકે છે. આ વિદ્યા વેદે કેટલાક સૈકાઓ પહેલાં પ્રકાશિત કરી હતી અને ઋષિમુનિ તેનો અભ્યાસ કરી રોગીઓને આરોગ્ય આપતા હતા. હસ્તસ્પર્શથી, નજર નાંખવાથી, શબ્દ કહીને તથા ઇચ્છા કરતાં જ આરોગ્ય આપવાની શક્તિ યોગાભ્યાસથી મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે તેના અનુષ્ઠાનની વિધિ વેદાદિ આર્ષ શાસ્ત્રોમા લખી છે આ વિદ્યાને વાચકો આ સૂક્તમાં મંત્ર ૫ થી ૭ સુધી જોઇ શકે છે. મનને એકાગ્ર કરવુ અને પોતાની બધી શક્તિ મનમાં સંગ્રહિત કરવી તેમજ કોઇપણ કાર્યમાં ઇચ્છા મુજબ તેનો ઉપયોગ કરવો આ જેને સાધ્ય છે તે મનુષ્ય આ વિદ્યાથી લાભ લઇ શકે છે, એટલે અનુષ્ઠાનથી એટલી સિદ્ધિ પહેલાં પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ, પછી જ હસ્તસ્પર્શથી આરોગ્ય આપવાનુ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

રોગી ઉપર પ્રયોગ કરતી વેળા કેવું ભાષણ કરવું તે વાત આ ત્રણ મંત્રોમાં કહી છે, તે હવે જુઓ—

'હે રોગી મનુષ્ય! મારી અંદર શાંતિ અને સમતા સ્થાપન કરવાનો ગુણ અને દોષો તેમજ વિનાશને દૂર કરવાના ગુણો પણ છે. આ ગુણોની સાથે હું તારી પાસે આવ્યો છું હવે તુ વિશ્વાસ ધારણ કર કે હું મારા પહેલા સામર્થ્ય વડે તારી અંદર બળ ભરી દઉં છુ અને મારા બીજા ગુણથી તારો રોગ જડમૂળમાંથી દૂર કરૂં છું. આ રીતે તું નિઃસંશય નિરોગી અને સ્વસ્થ થશે. (મં. ૫)

'હે રોગી મનુષ્ય! જો, આ મારો હાથ ઘણો પ્રભાવશાળી છે અને આ બીજો હાથ તો તેનાથી પણ અધિક સામર્થ્યવાન છે. આ મારો હાથ જાણે બધી ઔષધિઓની શક્તિથી ભરપૂર છે અને આ બીજો હાથ નિઃસંશય મંગલમય કલ્યાણ કરનારો છે. એટલે તેનાં સ્પર્શથી તું નિઃસંદેહ નિરોગી અને બળવાન્ બનશે. (મં. ૬)

'હે રોગી મનુષ્ય! આ દશ આંગળીઓ સાથે મારા બંને હાથ સંપૂર્ણ રોગ દૂર કરનારા છે તેથી તને હવે હું સ્પર્શ કરૂં છું. આ સ્પર્શથી તારા બધા રોગો દૂર થશે અને તુ પૂર્ણ નિરોગી થઇ જશે તું હવે સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ થયો છે, આ હું તને મારા સામર્થ્યવાન અને પ્રભાવશાળી શબ્દોથી પણ કહું છું. (મં. ૭)

મંત્રોથી નિકળનારો આશય અધિક સ્પષ્ટ કરવા માટે કેટલાક વિશેષ શબ્દોનો ઉપયોગ ઉપર લખેલા ભાવાર્થમાં કર્યો છે. તેથી વાચકોને ખબર પડશે કે આનો પ્રયોગ રોગી ઉપર કયા વિધિથી કરાય છે. પ્રયોગ કરનારે પોતાનું મન એકાગ્ર કરવુ જોઇએ અને પોતાની માનસિક શક્તિ દ્વારા રોગીના મનને ચાલના આપવી જોઇએ રોગીના મનને પ્રભાવિત કરવાથી અને પોતાના પવિત્ર શબ્દો દ્વારા રોગીના મનમાં વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવાથી આ વાત સિદ્ધ થઇ શકે છે. જે કોઇ પણ ઉપર વિશ્વાસ રાખતા નથી એવા અવિશ્વાસી લોકોને આનાથી લાભ પ્રાપ્ત થઇ શકશે નહિ

દુર્ગતિથી બચવું

કાંડ ૬, સૂક્ત ૮૪

(ऋषि.– अंगिराः । देवता– निर्ऋतिः ।)

यस्यास्त आसनि घोरे जुहोम्येषां बद्धानामवसर्जनाय कम् ।
भूमिरिति त्वाभिप्रमन्वते जना निर्ऋतिरिति त्वाहं परि वेद सर्वतः ॥ १ ॥

અર્થ— (अस्या. ते घोरे आसनि) જે તારા ક્રૂર મોઢામાં (एषां बद्धानां अवसर्जनाय) આ બદ્ધ થએલા-ની મુક્તિ માટે (क जुहोमि) પોતાના સુખની આહુતિ આપું છુ (त्वा जनाः भूमिः इति अभिप्रमन्वते) તને લોક પોતાની જન્મભૂમિની જેમ માને છે અને (अहं त्वा सर्वतः निर्ऋतिः परिवेद) હું તને બધા પ્રકારના કષ્ટોનું મૂળ તરીકે સમજું છું [૧]

भूते हविष्मती भवैष ते भागो यो अस्मासु । मुञ्चेमानमूनेनसः स्वाहा ॥ २ ॥
एवो ष्व१स्मन्निर्ऋतेऽनेहा त्वमयस्मयान्वि चृता बन्धपाशान् ।
यमो मह्यं पुनरित्त्वां ददाति तस्मै यमाय नमो अस्तु मृत्यवे ॥ ३ ॥
अयस्मये द्रुपदे बेधिष इहाभिहितो मृत्युभिर्ये सहस्रम् ।
यमेन त्वं पितृभिः संविदान उत्तमं नाकमधि रोहयेमम् ॥ ४ ॥

અર્થ— હે (भूते) ઉત્પન્ન થએલી! (हविष्मती भव) હવન કરનારી થા. (एष ते भागः यः अस्मासु) આ તારો ભાગ છે જે અમારામાં છે. (इमान् अमून् एनसः मुञ्च) એમને પાપમાંથી છેાડાવ. (स्वाहा-सु आह) હું સત્ય કહું છું. [૨]

હે (निर्ऋते) દુર્ગતિ! (अनेहा एव उ त्वं) અવિનાશી બની તું (एवो) નિશ્ચયથી (अयस्मयान् बन्धपाशान् अस्मत् सु विचृत) લોઢાના બનેલા બંધનના પાશોને છોડી દે. (यमः मह्यं त्वा पुनः इत् ददाति) યમ મારા માટે તને ફરી ફરી આપે છે. (तस्मै यमाय मृत्यवे नमः अस्तु) તે યમ મૃત્યુને માટે નમસ્કાર હો. [૩]

જ્યારે તું (अयस्मये द्रुपदे बेधिषे) લોહમય કાષ્ઠસ્તંભમાં કોઇને બાંધી દે છે ત્યારે તે (ये सहस्रं) જે હજારો દુઃખો છે તે (मृत्युभिः इह अभिहितः) મૃત્યુથી અહીં બંધાય છે (त्वं पितृभिः यमेन संविदानः) તું પિતરો અને યમને મળતો (त्वं इमं उत्तमं नाकं अधिरोहय) તું તેને ઉત્તમ સ્વર્ગમાં ચઢાવી દે [૪]

ભાવાર્થ— દુરવસ્થા ભોગી કઠણ છે, તેમાં બંધાએલ એટલે જે પરાધીન થયા છે તેમની મુક્તતા થવી જોઇએ, આ કાર્ય માટે પોતાના સુખનો ત્યાગ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ કેટલાક લોકો આવી પરાધીનતાને પોતાનો આશ્રય માને છે અને તેના નિવારણ માટે પ્રયત્ન પણ કરતા નથી પણ તેવી દુરવસ્થા બધાથી ભયંકર છે (૧)

જે દુરવસ્થાનો ભાગ પોતાની અંદર હશે, તેને પ્રયત્નથી દૂર હટાવવો જોઇએ. (૨)

દુર્ગતિને દૂર કરવી જોઇએ, શોખડના બધા પાશ તોડવા જોઇએ, આ પાશોને તોડવા માટે જ યમ વારવાર જન્મ આપે છે તેથી તેને નમસ્કાર કરવો યોગ્ય છે. (૩)

જેમના ગળામાં આ પાશ અટકે છે, તેમને હજારો દુઃખ અને સેંકડો આપત્તિઓ સતાવે છે, આ રક્ષકો અને નિયામકોની સાથે સમેલન કરી આ મનુષ્યને બંધમુક્ત કરી તેને સુખપૂર્ણ સ્વર્ગધામમાં પહોચાડો. (૪)

પરાધીનતા સંપૂર્ણ દુઃખોનું મૂળ છે, તેથી દરેક તે પરાધીનતારૂપી દુર્ગતિના પાશ તોડવા અને સ્વતંત્રતારૂપી સ્વર્ગધામમાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરવું યોગ્ય છે.

દુર્ગતિથી બચવાનો ઉપાય

કાંડ ૨, સૂક્ત ૧૦

(ऋषि:- भृग्वङ्गिराः। देवता:- निर्ऋतिः, द्यावापृथिवी, नानादेवताः।)

क्षेत्रियात्त्वा निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ १ ॥

અર્થ— (त्वा) તને (क्षेत्रियात्) આનુવંશિક રોગોથી, (निर्ऋत्याः) કષ્ટોથી (जामि-शंसात्) સગા સંબંધીના કારણે થનારા કષ્ટોથી, (द्रुहः) દ્રોહથી, (वरुणस्य पाशात् मुञ्चामि) વરુણના પાશમાંથી છોડાવું છું. (त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि) તને જ્ઞાનથી નિર્દોષ કરું છું. (उभे द्यावापृथिवी ते शिवे स्ताम्) બંને દ્યુલોક અને પૃથ્વીલોક તારા માટે કલ્યાણકારક થાય. [૧]

शं ते अग्निः सहाद्भिरस्तु शं सोमः सहौषधीभिः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् । ॥ २ ॥
शं ते वातो अन्तरिक्षे वयो धाच्छं ते भवन्तु प्रदिशश्चतस्रः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ३ ॥
इमा या देवीः प्रदिशश्चतस्रो वातपत्नीरभि सूर्यो विचष्टे ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ४ ॥
तासु त्वान्तर्जरस्या दधामि प्र यक्ष्म एतु निर्ऋतिः पराचैः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ५ ॥

અર્થ—(ते अद्भिः सह अग्निः शं अस्तु) તારા માટે બધા પાણી સાથે અગ્નિ કલ્યાણકારી થાવ. તેમજ (ओषधिभिः सह सोमः शं) ઔષધિઓ સાથે સોમ સુખકારક થાવ, (एव अहं त्वा क्षेत्रियात्...मुञ्चामि) આ પ્રકારે હું તને ક્ષેત્રિય રોગથી...છોડાવું છુ. ० [२]

(अंतरिक्षे वातः) અંતરિક્ષમાં સંચાર કરનારો વાયુ (ते वयः शं धात्) તારા માટે બલયુક્ત કલ્યાણ આપે. તેમજ (चतस्रः प्रदिशः ते शं भवन्तु) ચારે દિશાઓ તારા માટે કલ્યાણકારી થાવ. (एव अहं०...) આ પ્રકારે હું તને...બચાવું છું. ० [३]

(इमाः याः देवीः चतस्रः प्रदिशः) આ દિવ્ય ચારે ઉપદિશાઓ જે (वात-पत्नीः) વાયુનું રક્ષણ કરે છે, તેમજ (सूर्यः अभिविचष्टे) જે સૂરજ ચારે તરફ જુએ છે તે તારૂં કલ્યાણ કરનારો થાવ. (एव अहं० .) આ રીતે હું... ...બચાવું છું ० [४]

(तासु त्वा) તેઓમાં તને (जरसि अन्तः आदधामि) હું વૃદ્ધાવસ્થાની અંદર ધારણ કરૂં છુ. તારી પાસેથી (यक्ष्मः निर्ऋतिः पराचैः प्र एतु) ક્ષયરોગ તેમજ બધા કષ્ટ નીચે મોઢું કરી દૂર ચાલ્યા જાય (एव अहं०...) આ પ્રકારે હું... તને બચાવું છું. ० [५]

ભાવાર્થ— આનુવંશિક રોગ, આપત્તિ, કષ્ટ, પ્રસરનારા રોગ, દ્રોહના કારણે થનારા કષ્ટ, ઇશ્વરી નિયમનું ઉલ્લંઘન કરવાથી પ્રાપ્ત થનારૂં બંધન વગેરે બધી દુર્ગતિઓથી નિર્દોષ બની પવિત્ર થવાનો એક માત્ર ઉપાય જ્ઞાન છે. બીજો ઉપાય નથી (१)

આ જ્ઞાન વડે જ દ્યુલોક, અંતરિક્ષલોક અને પૃથ્વીલોકના અંતર્ગત સંપૂર્ણ પદાર્થ એટલે પાણી, અગ્નિ, ઔષધિ, સોમ, વાયુ, બધી દિશાઓમાં રહેનારા બધા પદાર્થો, સૂરજ વગેરે બધા દેવો હિતકારક અને સુખવર્ધક થાય છે, આરોગ્ય વધારી વ્યાધિઓથી થનારા કષ્ટોને દૂર કરે છે (२-४)

આ જ્ઞાનથી હું તને વૃદ્ધાવસ્થાના પૂર્ણ જીવન સુધી લઇ જાઉં છુ. આ જ્ઞાનના કારણે બધા રોગો તારી પાસેથી દૂર નાસી જશે (५)

*

अमुक्था यक्ष्माद् दुरितादवद्याद् द्रुहः पाशाद् ग्राह्याश्चोदमुक्थाः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ६ ॥
अहा अरातिमविदः स्योनमप्यभूर्भद्रे सुकृतस्य लोके ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ७ ॥
सूर्यमृतं तमसो ग्राह्या अधि देवा मुञ्चन्तो असृजन्निरेनसः ।
एवाहं त्वां क्षेत्रियान्निर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।
अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते द्यावापृथिवी उभे स्ताम् ॥ ८ ॥

અર્થ— (यक्ष्मात्) ક્ષય રોગથી (दुरितात्) પાપથી, (अवद्यात्) નિંદાકર્મથી, (द्रुहः पाशात्) દ્રોહના બંધનથી (ग्राह्याः) જકડનારા સંધિરોગથી તું (अमुक्थाः) મુક્ત થયો છે, (उत् अमुक्थाः) તું છૂટી ગયો છે. (एव अहं…) એવો જ હું…તને બચાવું છું. ૦ [૬]

(अ-रातिं अहा) કંજુસાઈને તે છોડી છે, (स्योनं अविदः) તેં સુખ મેળવ્યું છે (अपि सुकृतस्य भद्रे लोके अभूः) વધારે પુણ્યકારક આનંદદાયી લોકમાં તું આવ્યો છે (एव अहं…) એવો જ હું…તને બચાવું છું. ૦ [૭]

(देवाः) દેવોએ (तमसः ग्राह्याः) અંધારાની પકડમાંથી તેમજ (एनसः अधि मुञ्चन्तः) પાપથી મુક્ત કરતાં (ऋतं सूर्यं निः असृजन्) સત્યસ્વરૂપી સૂરજને પ્રકટ કર્યો છે (एव अहं…) તે જ પ્રકારે હું…તને બચાવું છું. ૦ [૮]

ભાવાર્થ— ક્ષયરોગ, પાપ, નિંદકર્મ દ્રોહના પાશ, સંધિવાત વગેરે બધી આપત્તિઓમાંથી આ જ્ઞાનથી મુક્ત થઈ શકે છે અને હું પણ આ જ્ઞાનથી તને છોડાવું છું (૬)

આ જ્ઞાનથી જ તું પોતાના અંદરની કંજુસાઈ છોડ અને સુકૃત વડે પ્રાપ્ત થનારો સુખપૂર્ણ જગલોક પ્રાપ્ત કર. હું પણ તને તે જ જ્ઞાનથી આપત્તિઓમાંથી બચાવું છું (૭)

જે પ્રકારે સૂરજ અંધારાને હટાવી પોતે પોતાનો ઉદય પ્રાપ્ત કરે છે, તે રીતે ચંદ્ર વગેરે બીજા દેવો પણ ગાઢ અંધારાની પકડમાંથી દૂર થઈ પોતે ઉદય પામી પ્રકાશિત થાય છે તેજ પ્રકારે પોતે પોતાના પુરુષાર્થથી પોતાના પાશ દૂર કરી જ્ઞાનની સહાયતાથી પોતાનો ઉદ્ધાર કર. કારણ કે તે જ એક ઉન્નતિનું બધાથી મુખ્ય સાધન છે. (૮)

દુર્ગતિથી બચવાનો ઉપાય

દુર્ગતિનું સ્વરૂપ

આ સૂક્તમાં દુર્ગતિનું વર્ણન વિસ્તારથી કર્યું છે અને તેમાંથી બચવા નિશ્ચિત ઉપાય પણ સંક્ષેપથી પણ વિશેષ ભારપૂર્વક કહ્યો છે. અનેક આપત્તિઓમાંથી પોતાનો બચાવ કરવો અને પોતાનો અભ્યુદય કરવાનો નિશ્ચિત ઉપાય થોડા શબ્દોમાં કહેવાના કારણે આ સૂક્ત ઘણું મહત્ત્વપૂર્ણ થયું છે અને તેથી તે દરેકે મનન કરવા લાયક છે. આ સૂક્તમાં જે દુર્ગતિનું વર્ણન છે તે બધાથી પહેલાં જોઈશું

૧ क्षेत्रिय – માતાપિતાથી પ્રાપ્ત થનારા રોગ, અશક્તતા અવયવોની નબળાઈ વગેરે આપત્તિઓ આ જન્મથી લોહીમાંથી શરીરમાં આવે છે (મં. ૧)

૨ निर्ऋति – વિનાશ, સડો, અધોગતિ, આપત્તિમાં તડો,

સત્યનિયમોનું પાલન ન કરેવું. દુરવસ્થા, વિરુદ્ધ પરિસ્થિતિ, શાપ, ગાળો, હીન વિચાર વગેરે કારણે થનારી હીન સ્થિતિ. (મં. ૧)

૨ जामिशंसः- આમાં બે શબ્દો છે. **जामि+शंस** તેમનો અર્થ છે '**जामि**'= વંશ, સગા, સંબંધ, પાણી, આંગળીઓ, સન્માન્યસ્ત્રી, પુત્રી, બહેન, વધુ. આ જામિ શબ્દના અર્થો કોશમાં આપ્યા છે. હવે '**शंस**' શબ્દના અર્થ જુઓ. પ્રશંસા, પ્રાર્થના, પાઠ, સદિચ્છા, શાપ, કષ્ટ, આપત્તિ, કલંક, લાંછન, અપકીર્તિ આ બંને અર્થોનો મેળ કરી '**जामिशंस**' નો અર્થ નીચે લખ્યા મુજબ બની શકે છે. 'સગપણના કારણે આવનારી આપત્તિ અથવા દુષ્કીર્તિ, સ્ત્રી વિષયક થનારું લાંછન અથવા કલંક' વગેરે. આ પ્રકારે બીજા અર્થો પણ વાચક વિચાર કરી જોઇ શકે છે. પણ અર્થોમાં આપત્તિ અથવા કષ્ટનો સંબંધ અવશ્ય હોવો જોઇએ માટે તેનો આપત્તિ દર્શક અર્થ જ અહીં અપેક્ષિત છે. (મં. ૧)

૪ द्रुहः- દ્રોહ, ઘાતપાત, વિશ્વાસ આપી ઘાત કરવો. (મં. ૧)

૫ वरुणस्य पाशः- વરુણ નામ શ્રેષ્ઠ પરમેશ્વરનું છે, બધાથી જે '**वर**' એટલે શ્રેષ્ઠ તેને વરુણ કહે છે. તે જગદીશના પાશ બધા જગતમાં પ્રસરેલ છે અને તેઓ વડે ખરાબ કામ કરનારા પુરુષો બંધાય છે. દુનિયામાં પરમાત્માની એવી વ્યવસ્થા છે કે ખરાબ કર્મ પોતે પાશરૂપ બની દુરાચારીઓને બાંધે છે અને તેનાથી બંધાએલો માણસ આપત્તિમાં પડે છે. (મં. ૧)

૬ यक्ष्मः- ક્ષયરોગ, ક્ષીણ કરનારો રોગ. (મં. ૫)

૭ दुरितं- (दुः+इत) જે દુષ્ટતા અંદર ઘુસેલી છે. મન, બુદ્ધિ, ઇંદ્રિય અને શરીરમાં જે વિજાતિય દુષ્ટભાવ અથવા પદાર્થ ઘુસેલા હોય છે, જેથી તે સ્થાનોમાં બગાડ થઇ કષ્ટ થાય છે તેમનું નામ દુરિત છે. તે જ પાપ છે. (મં. ૬)

૮ अवद्यं- નિંદા કરવા યોગ્ય, જેથી અધોગતિ થાય છે, આપત્તિ આવે છે અને કષ્ટ થાય છે. તેનું આ નામ છે. (મં. ૬)

૯ ग्राही- જે જકડી રાખે છે, છોડતો નથી, જેથી મુક્ત થવું કઠણ છે. શરીરમાં સંધિવાત વગેરે રોગ જે સાંધાઓને જકડી રાખે છે, મનમાં વિષયવાસના અને બુદ્ધિમાં આત્મિક-નિર્બળતા વગેરે છે. (મં. ૬)

૧૦ अराति- (अ+रातिः) અનુદારતા, કૃપણતા, કંજુસાઇ. (મં. ૭)

૧૧ तमः- અજ્ઞાન, અંધારૂ, આલસ્ય (મં. ૮)

આ શબ્દો મનુષ્યની દુર્ગતિનું સ્વરૂપ બતાવે છે. આ શબ્દોનો શારીરિક, ઇન્દ્રિય વિષયક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આત્મિક અવનતિની સાથે સંબંધ જો વાચકો વિચારપૂર્વક જોશે તો તેમના ધ્યાનમાં આવશે કે આ દુર્ગતિનું કાર્ય કેટલું મોટું આ માનવસમાજમાં ચાલી રહ્યું છે અને આ અધોગતિથી બચવા માટે કેટલી દ્રઢતા સાથે કમરકસી તેમજ દક્ષતાથી કાર્ય કરવું જોઇએ. મનુષ્યનાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર, ઇન્દ્રિયગણ તેમજ શારીરિક વ્યવહારમાં આ દુર્ગતિના નાના રૂપોનો સંચાર જોઇ વિચારી મનુષ્યનુ મન ચક્કર ખાઇ જાય છે અને તે પોતાના કર્તવ્ય વિષયમાં મોહિત થઇ જાય છે, તેને આ દુર્ગતિના સામ્રાજ્યથી બચવાનો ઉપાય સૂઝતો નથી, એવી અવસ્થામાં આ સૂક્ત તે મૂઢ બનેલા માણસને કહે છે કે, "હે મનુષ્ય! તુ મૂઢ કેમ બને છે? હું આ માર્ગમાંથી તને બચાવું છું અને તને નિર્દોષ એટલે પવિત્ર પણ બનાવું છું.' (મં. ૧)

એકમાત્ર ઉપાય

આપત્તિઓ અનંત છે. જો કે આ પહેલા અગિયાર શબ્દો વડે આ સૂક્તમાં આપત્તિઓનુ કર્યું છે, તેમજ અગિયાર શબ્દો વડે માનો કે અનંત આપત્તિઓનું વર્ણન કરાયું છે. આ અનંત ક્લેશ-કષ્ટોથી બચવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે અને તે આ સૂક્તના દરેક મંત્રમાં '**ब्रह्म**' શબ્દથી બતાવ્યો છે. પ્રત્યેક મંત્રમાં—

मुञ्चामि त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि ।

'...તને છોડાવું છું...અને તને જ્ઞાનથી નિર્દોષ કરૂં છું.' આ વાક્ય ફરી ફરી કહ્યું છે. વારંવાર કહેવાનું કારણ આ વાતપર વિશેષ ભાર આપ્યો છે એ સ્પષ્ટ છે, દુર્ગતિથી મનુષ્યનો બચાવ કરનારો એકમાત્ર ઉપાય '**ब्रह्म**' એટલે 'સત્યજ્ઞાન' જ છે. જ્ઞાનથી જ મનુષ્ય બચી શકે છે અને અજ્ઞાનથી પતન પામે છે. જે ઉન્નતિ, જે પ્રગતિ, જે બંધનથી મુક્તિ થવાની છે તે જ્ઞાનથી થવાની છે. પરમપુરુષાર્થ દ્વારા પોતાનો ઉત્કર્ષ કરવાનું સાધન પણ જ્ઞાન વડે જ

સાધ્ય થઈ શકે છે. જ્ઞાનહીન મનુષ્ય કોઈ પણ પ્રકારે ઉન્નતિ કરી શકશે નહિ.

જ્ઞાનનું ફળ

જ્ઞાનથી શું શું થઈ શકે છે તેનું વર્ણન કરવું કઠણ છે, કારણ કે જ્ઞાનથી જ બધી ઉન્નતિ થાય છે. કોઈ ઉચ્ચ ધ્યેય એવું નથી કે જે જ્ઞાનવિના સાધ્ય થઈ શકે. તો પણ આ સૂક્તમાં જ્ઞાનથી જે કંઈ સિદ્ધ કરી શકાય છે તેનું સંક્ષેપમાં વર્ણન કર્યું છે હવે તે વાતનો વિચાર કરીશું. સત્યજ્ઞાનનું પહેલું ફળ આ છે—

(૧) उभे द्यावापृथिवी ते शिवे स्ताम् । (મં. ૧)

' દ્યુલોક અને પૃથ્વીલોક બને તારા માટે કલ્યાણકારક શુભ થાય ' એટલે જે સત્યજ્ઞાનથી યુક્ત છે તેના માટે પૃથ્વીથી માંડી દ્યુલોક સુધીના બધા પદાર્થો શુભકારક થશે. પૃથ્વીથી માંડી દ્યુલોક સુધીના બધા પદાર્થો પોતાના માટે કલ્યાણકારી બનાવવાની વિદ્યા એકલા જ્ઞાની મનુષ્યને સાધ્ય થાય છે વાચકો વિચાર કરશે તો તેમને ખબર પડશે કે આ ઘણી મોટી પ્રબળશક્તિ છે, જે જ્ઞાનીને પ્રાપ્ત થાય છે. ઘાસથી માંડી સૂરજ સુધી બધા પદાર્થો તેને વશ થઈ તેનું હિત કરવામાં તત્પર રહે છે આ અદ્ભુત સામર્થ્ય જ્ઞાની જ પ્રાપ્ત કરે છે

(૨) अद्भिः सह अग्निः शम् । (મં. ૨)

' પાણી સાથે અગ્નિ કલ્યાણકારક થાય છે ' જ્ઞાની મનુષ્ય જળથી તેમજ અગ્નિથી બંનેના સંયોગથી અથવા વિયોગથી પોતાનો લાભ કરી લઈ શકે છે, જનતાનું ભલું કરી શકે છે.

(૩) ओषधिभिः सह सोमः शम् । (મં. ૨)

' ઔષધિઓ સાથે સોમ સુખકારક થાય છે ' સોમ એક ઘણી મોટી પ્રભાવશાળી ઔષધિ છે, આ વનસ્પતિ બધી ઔષધિનો રાજા છે. સોમ અને ઔષધિઓથી પ્રાણીમાત્રનું હિત સાધન કરવાનું જ્ઞાન વૈદ્યશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. નાના પ્રકારના રોગ દૂર કરવાના વિવિધ ઔષધિપ્રયોગ આ શાસ્ત્રમાં કહ્યા છે અને આ વિદ્યા હાલમાં પ્રચલિત પણ છે. તેથી તે વિષે વધારે લખવાની જરૂર નથી. પ્રથમ કહેલા કષ્ટમાં જે રોગવિષયક કષ્ટ થાય છે, તે બધા આ વિદ્યાથી દૂર થાય છે જલચિકિત્સા અને અગ્નિચિકિત્સા પણ તેમાં સંમિલિત છે.

(૪) अन्तरिक्षे वातः वयः शं वात् । (મં. ૩)

' અંતરિક્ષમાં સંચાર કરનારો વાયુ આરોગ્યપૂર્ણ સુખ આપનારો થાય છે. ' વિદ્યાથી વાયુ લાભકારી થઈ શકે છે. યોગસાધનનો પ્રાણાયામ આ વિદ્યાનો દ્યોતક છે. પ્રાણાયામ કરનારા યોગી વાયુથી વધારે બળ પ્રાપ્ત કરે છે અને દીર્ઘજીવી બને છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના બધા નિયમો આ જ્ઞાનમાં સંમિલિત છે. વાયુશુદ્ધિ દ્વારા આરોગ્ય સાધન કરવાનો વિષય તેમાં આવે છે. રોગનિવારક તેમજ રોગપ્રતિબંધક હોમ હવન યજ્ઞયાગ આ વિદ્યાના પ્રકાશક છે.

(૫) दैवीः चतस्रः प्रदिशः वातपत्नीः ते शम् । (મં. ૩।૪)

' દિવ્ય ચારે દિશાઓ, જેમાં વાયુ પાલન થાય છે, તારા માટે સુખકારક બને. ' ચાર દિશાઓ અને ચાર ઉપદિશાઓ એટલે તેમની અંદર રહેનારા બધા પદાર્થો જ્ઞાનથી જ મનુષ્યને માટે લાભકારક થાય છે આનો ભાવ પહેલા મુજબ જ સમજવો જોઈએ.

(૬) सूर्यः अभिविचष्टे । (મં. ૪)

' સૂરજ જે ચારે તરફ પ્રકાશે છે ' તે પણ જ્ઞાનથી તારા માટે અનુકૂલ થઈ શકે છે. સૂરજના પ્રકાશથી મનુષ્યમાત્રને અનંત લાભ થાય છે. આ વિદ્યા જે જાણે છે તે આથી પોતાનો લાભ કરી શકે છે.

(૭) त्वा जरसि अन्तः आदधामि । (મં. ૫)

' તને અતિવૃદ્ધ આયુની અંદર ધારણ કરું છું. ' એટલે જ્ઞાનથી તારું જીવન દીર્ઘ બની શકે છે. જ્ઞાનથી જીવનના સારા નિયમો જ્ઞાત થાય છે અને તેમના પાલનથી મનુષ્ય આરોગ્યયુક્ત બની સુખી થાય છે.

(૮) यक्ष्मः निर्ऋतिः पराचैः एतु । (મં. ૫)

' યક્ષ્મા વગેરે રોગ તેમજ બીજી આપત્તિઓ જ્ઞાન વડે દૂર થાય છે, જ્ઞાનથી આરોગ્ય મેળવવાના સત્યનિયમો જણાય છે અને તેમના પાલનથી મનુષ્ય નિરોગી બની સુખી થાય છે.

(૯) यक्ष्मात्, दुरितात्, अवद्यात्, द्रुहः,
पाशात्, ग्राह्याः च अमुक्थाः, उदमुक्थाः । (મં. ૬)

' જ્ઞાનથી, યક્ષ્મ, રોગ, પાપ, નિંદાકર્મ, દ્રોહ, બંધન, જકડનારા રોગો વગેરેથી મુક્તિ મળે છે. એટલે તેમનાં કષ્ટ દૂર થાય છે, આ વાત વાચકોના ધ્યાનમાં પહેલાં મુજબ આવી જશે.

(૧૦) स्योनं अविदः । (મં. ૭)

' સુખ પ્રાપ્ત કરી. ' જ્ઞાનથી ઉત્તમ અને સત્ય સુખ પ્રાપ્ત

થાય છે. પૃથ્વીથી માંડી દ્યુલોક સુધી સંપૂર્ણ પદાર્થો જ્ઞાનથી વશ બને છે અને તે કારણે સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. આ માનવી અભ્યુદયની પરમસીમા છે. એને જ કહે છે—

(૧૧) सुकृतस्य भद्रे लोके अमूः । (મં. ૭)

' સુકૃતના કલ્યાણપૂર્ણ સ્થાનમાં નિવાસ થશે. ' જ્ઞાન હોય તો જ સુકૃત કરી શકાશે અને આ સુકૃતના કારણે મનુષ્યની ઉત્તમ ગતિ થશે, તેને શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે. જ્ઞાન વડે જ બધી જનતાની એટલી બધી ઉન્નતિ થશે કે આજ ભૂલોક સ્વર્ગ સ્થાન બની જશે. સત્યજ્ઞાનના પ્રચારથી એટલો લાભ છે, માટે દરેક વૈદિકધર્મી આર્યે સત્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી તેનો પ્રચાર કરવો જોઈએ.

સત્યજ્ઞાનના આ અગિયાર ફળો આ સૂક્તમાં કહ્યા છે. બધી ઉન્નતિનું આ મુખ્ય સાધન છે. તે સિવાય બીજા સાધનો હોય તો પણ તે વડે લાભ થશે નહિ માટે વાચકો જ્ઞાનને ઉન્નતિનું મુખ્ય સાધન જાણી જ્ઞાનાર્જન અને જ્ઞાનદાનના વિષયમાં પરિશ્રમ કરે. હવે આ સૂક્તમાં જે ઉન્નતિનો માર્ગ બતાવ્યો છે તે જુઓ—

ઉન્નતિનો માર્ગ

આઠમા મંત્રમાં એક વિલક્ષણ અપૂર્વ અલંકાર દ્વારા ઉન્નતિનો માર્ગ દર્શાવ્યો છે, તે પણ અહીં જોવા જેવો છે—

तमसो ग्राह्या अधिमुञ्चतः देवाः ऋतं सूर्यं घनसः असृजन् । (મં. ૮)

' જે પ્રકારે અંધકારની પકડમાંથી છોડાવતાં બધા દેવો, પોતે ઉઠનારા સૂરજને બધી અવસ્થામાંથી ઉપર પ્રકટ કરે છે. '

અલંકારની ભાષા

આ આઠમા મંત્રમાં એક અલંકાર છે. સૂરજ અને બીજા દેવોની અન્યોક્તિ અલંકારથી રૂપક બનાવી અહીં વર્ણન કર્યું છે. વેદમાં સૂરજ અને ચંદ્ર વિષયક કેટલાક રૂપકો આવે છે તેમાં આ વિશેષ મહત્ત્વનું રૂપક છે. આ રૂપક આ પ્રકારે જોવું જોઈએ—

' ચંદ્રરૂપી પુત્રનું પાલન રાત્રીરૂપી માતા કરે છે અને સૂરજરૂપી બાળકનું પાલન દિનપ્રભા નામની માતા કરે છે. પ્રારંભમાં સૂરજ અંધારામાં દબાએલો હોય છે. તે પ્રમાણે ચંદ્રમાં પણ ગાઢ અંધારામાં દબાઈને રહે છે. માનો તેને માર્ગ બતાવવાનું કાર્ય બીજા દેવો એટલે બધા નક્ષત્રો, ઘુપિતા, વાયુ વગેરે સંપૂર્ણ દેવતાઓ કરે છે. સૂરજ પોતે ઉપર ઉઠવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે, અંતે ઉપર આવે છે; ઉદય પામે છે. પ્રતિક્ષણે વધારે ને વધારે ચમકવા લાગે છે અને મધ્યાન્હમાં એવો ચમકે છે કે તે સમયે તેના અપ્રતિમ તેજને કોઈ સહન કરી શકતા નથી. તે જ પ્રકારે ચંદ્ર પણ પોતાની ક્ષયી અવસ્થાથી પ્રગતિ કરતો પૂર્ણિમાના દિવસે પોતાનો પૂર્ણ વિકાસ સાધે છે. '

પોતાના પ્રયત્નોથી ઉન્નતિ કરનારાએ આ પ્રકારે ઉન્નતિ સાધવી એવું દર્શાવવાનું આ રૂપકનું પ્રયોજન છે. જે પોતે યત્ન કરતા નથી તેમની ઉન્નતિ થવી કઠણ છે. બીજાઓની સહાયતા પણ જ્યાં સુધી પોતે પ્રયત્ન કરતો નથી ત્યાં સુધી સહાયક નથી થતી આ ઉન્નતિનો મૂળમંત્ર છે.

પોતાનો પ્રયત્ન

આ મંત્રમાં ' **ऋतं सूर्यं देवाः तमसः मुञ्चतः** ' એટલે ' પોતે ચાલનારા સૂરજને જ દેવો અંધારામાંથી છોડાવે છે. ' એમ કહ્યું છે. જો સૂરજમાં પોતાનો પ્રયત્નો નહોત તો તેને દેવો અંધારામાંથી મુક્ત કરી શક્યા ન હોત. તે જ પ્રકારે માણસે પણ પોતે પોતાના ઉદ્ધારના પ્રયત્નો રાત-દિવસ કરતો રહે છે, તેને બીજા વડિલ-ગુરુજનો સહાયતા કરે છે.

આ દૃષ્ટિએ વિચાર કરવાથી સમજાશે કે આ મંત્રમાં ' **ऋत** ' શબ્દ ઘણો મહત્ત્વનો ભાવ બતાવે છે. જુઓ તેનો આશય—

ऋतः– યોગ્ય, ઠીક, સત્ય, સરલ, હલચલ કરનારો, ગતિમાન્ પ્રયત્નશીલ, યજ્ઞ, સત્યનિયમ, ઈશ્વરીય નિયમ, મુક્તિ, બંધનનિવૃત્તિ, કર્મફળ, અટળ વિશ્વાસ, દિવ્ય સત્યનિયમ.

જે (**ऋतं**) સત્યનિયમનું પાલન કરે છે, તે અંધકારને પાર જાય છે અને જે પોતે પ્રયત્ન કરે છે તેને બીજા સહાયતા કરી શકે છે. સૂરજ પોતે પ્રકાશમાન છે, ઉદય થવા ઇચ્છે છે, નિયમપૂર્વક પ્રયત્નશીલ છે, માટે ઉદય પામી એવો તેજસ્વી બને છે કે બધા અન્ય તેજ તેની સામે ફીકા પડી જાય છે. જે મનુષ્ય એવો પ્રયત્ન કરશે તે પણ તેવો જ પ્રભાવશાળી બનશે.

વાયુ, જળ, નક્ષત્ર વગેરે જગતના દેવો, વિદ્વાન્, શૂર વગેરે મનુષ્યોની અંદરના દેવ તેમજ ઇન્દ્રિયગણ આ શરીર સ્થાનીય દેવ એવા જ પુરુષને સહાય કરે છે કે જે પોતે સત્ય-

નિયમના પાલનમાં હમેશા દક્ષ રહે છે અને પોતે પોતાના પુરુષાર્થ વડે પોતાની ઉન્નતિ કરવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે. પાપથી મુક્ત થઇ નિર્દોષ બનવું, પારતંત્ર્યના બંધનથી મુક્ત થઇ, સ્વયંશાસિત થવું, રોગમુક્ત થઇ નિરોગી બનવું, અપમૃત્યુના બંધનથી છુટી દીર્ઘાયુ થવું વગેરે બધી બાબતો માટે પોતે ' ब्रह्म-गामी ' થવું અત્યંત જરૂરી છે. તે ઉપરના મંત્રમાં ' ब्रह्म ' શબ્દ દ્વારા બતાવ્યું છે. જે બ્રહ્મ-ગામી હોય છે તે જ બંધનોથી મુક્ત થઇ શકે છે, પાપોને દૂર કરી શકે છે અને સૂરજની જેમ પોતાના તેજ વડે પ્રખર થઇ શકે છે. આ પ્રકારે આ મંત્ર અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપદેશ આપી રહ્યો છે, માટે તે દૃષ્ટિએ વાચકોએ તેનો અધિક વિચાર કરવો.

પ્રાર્થનાનું બળ

વેદમાં ' ब्रह्म ' શબ્દનો બીજો અર્થ ' સ્તોત્ર, સ્તુતિ, પ્રાર્થના ' એવો પણ છે જે પ્રાર્થના-વાચક વૈદિક સૂક્તો છે તેમનો પુરુષવ્યત્યયથી બીજો પણ અર્થ થાય છે, પરંતુ તેમનો સ્તુતિ અથવા પ્રાર્થનારૂપ અર્થ દૂર કરી શકાતો નથી. ' ઇશ પ્રાર્થના ' થી બળ પ્રાપ્ત કરવું અથવા પોતાની શક્તિનો વિકાસ કરવો, પ્રાર્થના વડે આત્મિકબલ પ્રાપ્ત કરવું વૈદિકધર્મનું પ્રધાન અંગ છે. માટે પ્રારંભથી છેવટ સુધી વેદના સૂક્તોમાં હજારો સૂક્તો પ્રાર્થનાનાં છે. જે લોકો એકાંતમાં જઇ મનથી ઇશપ્રાર્થના કરવી જાણે છે તેજ પ્રાર્થનાનું મહત્ત્વ સમજી શકે છે બીજા લોક તેની શક્તિ જાણી શકતા નહિ. માટે અહીં એટલું જ કહેવાનું કે રોગાદિ આપત્તિઓની નિવૃત્તિ માટે જેટલો ઉપયોગ ઔષધ વગેરેનો થાય છે, તેથી કેટલાક વધારે પ્રમાણમાં લાભ ' ઇશપ્રાર્થના ' થી થઇ શકે છે. માને જ કે આ ' પ્રાર્થના-યોગ ' છે. ' ઔષધિયોગ ' કરતાં, ' પ્રાર્થનાયોગ ' વધારે બળવાન છે. પ્રાર્થનાનું મહત્ત્વ લોકો આજકાલ સમજતા નથી એજ દુઃખની વાત છે અને તેથી તેનાથી થતા લાભોથી વંચિત રહે છે. આ મોટી હાનિ છે.

આ સૂક્તમાં ' ब्रह्म ' શબ્દ વિશેષ કરી સ્તોત્ર વાચક છે. ઇશ ગુણવર્ણન, ઇશ ગુણગાન કરતાં કરતાં જેનું મન પ્રભુના ગુણોમાં તલ્લીન બની જાય છે તેની બધી આપત્તિઓ દૂર થઇ જાય છે, કારણ કે તે સમયે તે અદ્ભુત અમૃતરસનો આસ્વાદ કરતો દુઃખમુક્ત બની જાય છે. વાચક આ દૃષ્ટિથી આ વાતનો વિચાર કરી અનુભવ લે.

મનને ધીરજ આપવી

વેદમાં ' હું બચાવું છું ' વગેરે પ્રકારે કેટલાક વાક્યો છે. તે વાક્ય ' માનસચિકિત્સા ' અથવા ' વાચિકચિકિત્સા ' ના સૂચક છે. પોતાના અંદરના આરોગ્યપૂર્ણ વિચાર પોતાની માનસશક્તિની પ્રેરણાથી પોતાના શબ્દો વડે રોગીના નબળા મનમાં પ્રવિષ્ટ કરવાથી આ ચિકિત્સા સાધ્ય થાય છે. તેમાં રોગીના નિર્બલ મનને ધીરજ આપવાનું સામર્થ્ય હોય છે. આ વખતે—

१ त्वा क्षेत्रियात्……मुञ्चामि । (मं. १)
२ त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि । (मं. १)
३ त्वा जरसि अन्तः आदधामि । (मं. ५)
४ यक्ष्मात् अमुक्थाः । (मं. ६)
५ ग्राह्याः अमुक्थाः । (मं. ६)

એવા વાક્યો બોલી રોગીને ધીરજ આપવાની હોય છે. જેમ કે ' (૧) તને ક્ષેત્રિય રોગથી મુક્ત કરું છું. (૨) તને ઇશપ્રાર્થના દ્વારા નિર્દોષ કરું છું (૩) તને અતિ દીર્ઘ આયુથી યુક્ત કરું છું. (૪) તું હવે યક્ષ્મ રોગમાંથી મુક્ત થયો છે. (૫) જકડનારા રોગથી તું હવે પાર થઇ ગયો છે. ' વગેરે પ્રકારના વાક્યોથી રોગીને ધીરજ આપી તેના મનનું આત્મિકબળ વધારવું અને તેમાં દૃઢવિશ્વાસ પેદા કરી આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરવનું હોય છે, આ ઘણો ગહન વિષય છે. જે વાચકો ઇશપ્રાર્થનાનું બળ જાણે છે, તે આ વાતને સમજી શકે છે

પરમેશ્વર ઉપર જે દૃઢવિશ્વાસ રાખે છે, તેની ઉપાસના કરે છે, તેની ભક્તિ કરવામાં જેમને પ્રેમ થાય છે, તેમની પાસે બિમારી ઓછી આવે છે. વાચકો જોશે તો તેમને ખબર પડશે કે પરમેશ્વર ઉપર ભરોસો રાખનારા ઘણાં ભાગે આનંદી હોય છે અને અવિશ્વાસી જ રોગી થાય છે.

વાચકો આ વિશ્વાસનું બળ વધારે અને પોતાનો વધારે લાભ કરી લે.

આ સૂક્ત તક્મનાશન ગણ્યું છે અને તે આગળના બીજા સૂક્તોની સાથે વાંચવું યોગ્ય છે.

મૃત્યુ

કાંડ ૬, સૂક્ત ૧૩

(ऋषिः- अथर्वा (स्वस्त्ययनकामः) । देवता- मृत्युः ।)

नमो देववधेभ्यो नमो राजवधेभ्यः । अथो ये विश्यानां वधास्तेभ्यो मृत्यो नमोऽस्तु ते ॥ १ ॥
नमस्ते अधिवाकाय परावाकाय ते नमः । सुमत्यै मृत्यो ते नमो दुर्मत्यै त इदं नमः ॥ २ ॥
नमस्ते यातुधानेभ्यो नमस्ते भेषजेभ्यः । नमस्ते मृत्यो मूलेभ्यो ब्राह्मणेभ्य इदं नमः ॥ ३ ॥

અર્થ— (**देववधेभ्यः नमः**) બ્રાહ્મણોના શસ્ત્રોને નમસ્કાર હો, (**राजवधेभ्यः नमः**) ક્ષત્રિયોના શસ્ત્રોને નમસ્કાર, (**अथो ये विश्यानां वधाः**) અને જે વૈશ્યોના શસ્ત્રો છે તેમને નમસ્કાર હો, અને હે મૃત્યો ! (**ते नमः अस्तु**) તારા માટે નમસ્કાર હો. [૧]

(**ते अधिवाकाय नमः**) તારા, આશીર્વાદને નમસ્કાર અને (**ते परावाकाय नमः**) તારા પ્રતિકૂલ વચનોને પણ નમસ્કાર હો. હે મૃત્યો ! (**ते सुमत्यै नमः**) તારી ઉત્તમ મતિના માટે નમસ્કાર અને (**त दुर्मत्यै इदं नमः**) તારી દુષ્ટ મતિને પણ આ નમસ્કાર છે. [૨]

(**ते यातुधानेभ्यः नमः**) તારા યાતના આપનારા રોગોને નમન હો અને (**ते भेषजेभ्यः नमः**) તારી દવાઓના ઉપાયોને પણ નમસ્કાર હો. હે મૃત્યો ! (**ते मूलेभ्यः नमः**) તારા મૂલ કારણને નમસ્કાર અને (**ब्राह्मणेभ्यः इदं नमः**) બ્રાહ્મણોને પણ મારો નમસ્કાર છે. [૩]

મૃત્યુના પ્રકાર

આ સૂક્તમાં મૃત્યુના કેટલાક પ્રકાર કહ્યા છે, તે જુઓ—

૧ **देववधः**- દેવો દ્વારા થનારો વધ અથવા મૃત્યુ. અગ્નિ, વાયુ, સૂરજ વગેરે દેવ છે, બ્રાહ્મણ પણ દેવ છે, તેઓના કારણે થનારો મૃત્યુ. અગ્નિ પ્રકોપ, વાયુ બગડવો, સૂરજનો ઉત્તાપ તેમજ બ્રાહ્મણ વગેરેના કારણે જે મૃત્યુ થાય છે.

૨ **राजवधः**- લડાઇમાં થનારો વધ અથવા રાજપુરુષોના વ્યવહારથી થનારો મૃત્યુ.

૩ **विश्यानां वधः**- વૈશ્યો, પુંજીપતિઓ અથવા ધનવાનોના કારણે થનારો મૃત્યુ.

આ ત્રણ કારણે મૃત્યુ થાય છે. તેથી તેમનો સુધાર થવો જોઇએ. તેમજ—

૪ **अधिवाकः**- અનુકૂળ વચન,
૫ **परावाकः**- પ્રતિકૂલ વચન,
૬ **सुमतिः**- ઉત્તમ બુદ્ધિ અને
૭ **दुर्मतिः**- દુષ્ટબુદ્ધિ.

આ ચાર કારણોથી પણ મૃત્યુ થાય છે. અનુકૂલ વચનનો અતિરેક થવાથી પણ અવિવેક થઇ મૃત્યુ થાય છે, પ્રતિકૂલ વચનથી નિરાશ બની મૃત્યુ થાય છે. ઉત્તમ બુદ્ધિ હોવાથી કેવળ બૌદ્ધિક કાર્યનું ધ્યાન કરવાના કારણે શારીરિક નિર્બલતા ઉત્પન્ન થઇ મૃત્યુ થાય છે અને દુર્મતિથી તો મૃત્યુ થાય છે જ. તેમજ—

૮ **यातुधान**- યાતના આપનારા રોગ મૃત્યુ કરે છે અને

૯ **भेषज**- ઔષધિ ઉપાયો પણ કોઇ સમયે મૃત્યુ કરે છે. આ અને આથી ભિન્ન જે પણ મૃત્યુના મૂળ છે તે બધા દૂર કરવાં જોઇએ.

આજ બ્રાહ્મણો એટલે જ્ઞાનીઓનું કાર્ય છે. તે કારણે તેમને નમસ્કાર હો. પ્રયત્નો કરીને આ બધા મૃત્યુના કારણોને દૂર કરી પોતે પોતાને દીર્ઘજીવી બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

મૃત્યુથી સંરક્ષણ

કાંડ ૪, સૂક્ત ૩૫

(ऋषिः- प्रजापतिः । देवता- अतिमृत्युः ।)

यमोदनं प्रथमजा ऋतस्य प्रजापतिस्तपसा ब्रह्मणेऽपचत् ।
यो लोकानां विधृतिर्नाभिरेषात्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ १ ॥

येनातरन्भूतकृतोऽति मृत्युं यमन्वविन्दन्तपसा श्रमेण ।
यं पपाच ब्रह्मणे ब्रह्म पूर्वं तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ २ ॥

यो दाधार पृथिवीं विश्वभोजसं यो अन्तरिक्षमापृणाद्रसेन ।
यो अस्तभ्नाद्दिवमूर्ध्वो महिम्ना तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ ३ ॥

यस्मान्मासा निर्मितास्त्रिंशदराः संवत्सरो यस्मान्निर्मितो द्वादशारः ।
अहोरात्रा यं परियन्तो नापुस्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ ४ ॥

અર્થ— (ऋतस्य प्रथमप्रजाः प्रजापतिः) ઋત નિયમનો પહેલો પ્રવર્તક પ્રજાપતિ (ब्रह्मणे यं ओदनं अपचत्) બ્રહ્મના માટે જે અન્નને રાંધે છે, (यः लोकानां वि-धृतिः) જે લોકોને વિશેષ ધારણ કરનારો છે અને (नः अभि रेषात्) જે કદિ કોઇને હાની પહોંચાડતો નથી, (तेन ओदनेन मृत्युं अति तराणि) તે અન્નથી હું મૃત્યુને પાર કરીશ [૧]

(येन भूत-कृतः मृत्युं अतितरन्) જેથી ભૂતોને બનાવનારા મૃત્યુની પાર થઇ ગયા (यं तपसा श्रमेण अन्वविन्दन्) જેને તપ અને પરિશ્રમથી પ્રાપ્ત કર્યો અને (यं पूर्वं ब्रह्म ब्रह्मणे पपाच) જેને પહેલા બ્રહ્મે બ્રહ્મના કારણે રાંધ્યું (तेन०) તે અન્નથી હું મૃત્યુને પાર કરૂં [૨]

(यः विश्वभोजसं पृथिवीं दाधार) જે બધાને ભોજન આપનારી પૃથ્વીને ધારણ કરે છે, (यः रसेन अन्तरिक्षं आ पृणात्) જે રસથી અંતરિક્ષને ભરી દે છે, (यः महिम्ना ऊर्ध्वः दिवं अस्तभ्नात्) જે પોતાની મહિમાથી ઉપર જ દ્યુલોકને ધારણ કરી રહેલો છે, (तेन०) તે અન્નથી હું મૃત્યુને પાર કરૂં. [૩]

(यस्मात् त्रिंशत्-अराः मासाः निः-मिताः) જેથી ત્રીસ દિવસોરૂપી આરાઓથી મહિના બનાવ્યા છે, (यस्मात् द्वादश-अरः संवत्सरः निः मितः) જેથી બાર મહિનારૂપી આરાઓનું વર્ષ બનાવ્યું છે, (परियन्तः अहोरात्राः यं न आपुः) જનારા રાત અને દિવસ જેને પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી, (तेन०) તે અન્નથી હું મૃત્યુને પાર કરૂં [૪]

ભાવાર્થ — જેણે સંપૂર્ણ સત્ય અને અવિચલ નિયમોનું બધાથી પહેલા પ્રવર્તન કર્યું, તે પ્રજાપતિએ વિશેષ મહત્વ પ્રાપ્તિના માટે આ જ્ઞાનરૂપ અન્ન તૈયાર કર્યું છે, તે બધા લોકોને વિશેષ રીતે ધારણ પોષણ કરે છે અને તેથી કોઇનો પણ નાશ થતો નથી આ જ્ઞાનથી હું મૃત્યુને દૂર કરૂં છું (૧)

આ વડે ભૂતોને ઉત્પન્ન કરનારા મૃત્યુને પાર કરી ગયા જેની પ્રાપ્તિ તપ અને પરિશ્રમથી થાય છે અને જે પહેલા બ્રહ્મે મહત્વ પ્રાપ્તિના માટે પરિપક્વ કર્યું તે જ્ઞાનથી હું પણ મૃત્યુને દૂર કરૂં છું (૨)

જેણે પૃથ્વીને ધારણ કરી, અંતરિક્ષમાં જળ ભરી દીધું અને દ્યુલોક ઉપર સ્થિર કર્યો તે જ્ઞાનરૂપ અન્નથી હું મૃત્યુને દૂર કરૂં છું (૩)

જેથી ત્રીસ દિવસોનો મહિનો અને બાર મહિનાનું વરસ બન્યું અને દરેક ક્ષણે ગમન કરનારા દિવસ અને રાત પણ જેનો અંત જાણી શક્યા નહિ, તે જ્ઞાનરૂપી પક્વ અન્નથી મૃત્યુને દૂર કરૂં છું (૪)

यः प्राणदः प्राणदवान्बभूव यस्मैं लोका घृतवन्तः क्षरन्ति ।
ज्योतिष्मतीः प्रदिशो यस्य सर्वास्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् । ॥ ५ ॥
यस्मात्पक्वादमृतं संबभूव यो गायत्र्या अधिपतिर्बभूव ।
यस्मिन्वेदा निहिता विश्वरूपास्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम् ॥ ६ ॥
अव बाधे द्विषन्तं देवपीयुं सपत्ना ये मेऽप ते भवन्तु ।
ब्रह्मौदनं विश्वजितं पचामि शृण्वन्तु मे श्रद्दधानस्य देवाः ॥ ७ ॥

અર્થ— (यः प्राण-द प्राण-द-वान् बभूव) જે જીવન આપનારો પ્રાણના દાતાઓનો સ્વામી જ થયો છે, (यस्मै घृतवन्त लोका क्षरन्ति) જેના માટે ઘુતયુક્ત લોકો રસ આપે છે, (यस्य सर्वाः प्रदिश ज्योतिष्मती) જેની બધી દિશા ઉપદિશાઓ તેજયુક્ત છે, (तेन०) તે અન્નથી હું મૃત્યુને પાર કરૂં [૫]

(यस्मात् पक्वात् अमृतं संबभूव) જે પરિપકવથી અમૃત ઉત્પન્ન થયુ, (य गायत्र्या अधिपति बभूव) જે ગાયત્રીનો અધિપતિ થયો, (यस्मिन् विश्वरूपाः वेदा निहिता) જેમાં બધા પ્રકારના વેદ રાખ્યા છે, (तेन०) તે અન્નથી હું મૃત્યુને પાર કરૂં [૬]

(देव-पीयुं द्विषन्त अवबाधे) દેવત્વના નાશક શત્રુઓને હું હટાવુ છુ (ये मे सपत्ना ते अप भवन्तु) જે મારા પ્રતિસ્પર્ધી છે તે દૂર થાય હું (विश्व जितं ब्रह्मौदनं पचामि) વિશ્વને જીતનારૂ જ્ઞાનરૂપ અન્ન રાંધુ છુ (देवा श्रद्दधानस्य मे शृण्वन्तु) બધા દેવ શ્રદ્ધા ધારણ કરનારા મારૂ આ ભાષણ સાંભળે [૭]

ભાવાર્થ— જે પોતે જીવનશક્તિ આપનારો છે અને જીવન આપનારાઓનો પણ જે સ્વામી છે, જેની તૃપ્તિ માટે સ પૂર્ણ જગતના રસ પ્રવાહિત થયા છે અને જેના તેજથી બધી દિશાઓ તેજોમય બની ગઇ છે, તે જ્ઞાનરૂપ અન્નથી હુ મૃત્યુને દૂર કરૂ છુ (૫)

જે પરિપકવ આત્માથી અમૃત ઉત્પન્ન થયુ છે, જે વાણીનો પતિ છે, જેમા બધા પ્રકારનુ જ્ઞાન રાખેલુ છે તે જ્ઞાનરૂપ અન્નથી હુ મૃત્યુને દૂર કરૂ (૬)

દેવત્વનો નાશ કરનારાઓને હુ પ્રતિબ ધ કરૂ છુ મારા પ્રતિસ્પર્ધીઓને પણ હુ દૂર કરૂ છુ અને જગતને જીતનારૂ જ્ઞાન રૂપી અન્ન પરિપકવ કરૂં છુ હું તેમા શ્રદ્ધા રાખનારો છુ, તેથી મારૂ આ કથન બધા જ્ઞાનીલોક સાભળે (૭)

મૃત્યુથી સંરક્ષણ

બ્રહ્મૌદન

' ब्रह्म ' શબ્દ ' બ્રહ્મ, ઇશ્વર, આત્મા, જ્ઞાન ' વગેરેનો વાચક છે અહીં વિશેષત જ્ઞાનવાચક છે ' ओदन ' શબ્દ અન્નનો વાચક છે, તેથી ' ब्रह्मौदन ' શબ્દ ' જ્ઞાનરૂપ ' અન્ન એવો અર્થ બતાવે છે બુદ્ધિનું અન્ન ' જ્ઞાન ' છે શરીરનું અન્ન ચોખા વગેરે ખાદ્ય પદાર્થો છે ઇન્દ્રિયોનું અન્ન તેના વિષય છે, મનનું અન્ન વિચાર છે અને બુદ્ધિનું અન્ન જ્ઞાન છે આત્મા સચ્ચિદાન દ સ્વરૂપ છે, તેમાં ' चित् ' શબ્દ જ્ઞાનવાચક છે, એટલે તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આત્મા જ્ઞાન સ્વરૂપ છે, તેનો તાત્પર્યાર્થ એમ કે આત્માનો સ્વભાવ-ગુણ જ જ્ઞાન છે આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને એટલે તે ખાઇ બુદ્ધિ પુષ્ટ થાય છે

આત્માનો ગુણ જ્ઞાન હોવાથી તેની સાથે રહે એ સ્વાભાવિક છે જે પ્રકારે દીપ અને પ્રકાશ એકત્રિત રહે છે, તે પ્રકારે આત્માનો પ્રકાશ જ જ્ઞાનરૂપ છે તે કારણે જ તે તેની સાથે રહે છે દીપ કહો કે પ્રકાશ કહો તો બ ને એકજ વાત છે વ્યવહારમાં એવી જ વાત છે, હું પ્રકાશમાં વાચુ છુ અથવા દિવા પાસે વાચુ છુ બ નેનો અર્થ એકજ છે તે જ પ્રકારે,

'જ્ઞાનથી મૃત્યુને પાર કરું છું અથવા હું આત્મશક્તિથી મૃત્યુને પાર કરું છું અથવા આત્માને મૃત્યુથી દૂર કરું છું.' એનું તાત્પર્ય એકજ છે.

આ સૂક્તમાં 'બ્રહ્મૌદનથી મૃત્યુને પાર કરું છું' (તેન ઓદનેન અતિતરાણિ મૃત્યું । મં. ૧-૬) આ વાક્ય છ વાર આવ્યું છે. તેનો આશય પણ પૂર્વોક્ત પ્રકારનો સમજવો યોગ્ય છે. હું આત્માના જ્ઞાનરૂપ અન્નથી મૃત્યુને દૂર કરું છું ગુણ અને ગુણીનો અભેદ અન્વય માન્ય કરી ગુણના વર્ણનથી ગુણીનું વર્ણન અહીં કર્યું છે. માટે 'પૃથ્વી, અંતરિક્ષ, દ્યુલોકનો ધારક એ છે, આ ત્રીજા મંત્રનું વર્ણન સાર્થ થાય છે. કારણ કે પરમાત્માએ આ ત્રણે લોકોને ધારણ કર્યા છે, તે વિષે કોઇને કોઇ જાતની શંકા નથી પણ અહીં કહ્યું છે કે બ્રહ્મૌદને ત્રિલોકીને ધારણ કર્યા છે, જ્ઞાનરૂપ અન્નથી ત્રિલોકીનું ધારણ થયું છે. એટલે જ્ઞાન જેનો ગુણ છે તે પરમાત્મા વડે ત્રિલોકીનું ધારણ થયું છે, આ અર્થ હવે આ સ્પષ્ટીકરણથી સ્પષ્ટ થયો.

આ દૃષ્ટિથી ત્રીજા, ચોથા અને પાંચમા મંત્રોનો આશય જાણવો યોગ્ય થશે—

'જેનું જ્ઞાન ગુણ છે તે આત્માએ પૃથ્વીને ધારણ કરી છે. અંતરિક્ષમાં જળ ભર્યું છે અને આકાશને ઉપર સ્થિર રાખ્યું છે. (મં. ૩) તે આત્માથી સૂરજ–ચંદ્ર વગેરેની ગતિ થઇ દિવસ, મહિના, વરસ બને છે, પરંતુ આ કાળના અવયવો કાળને માપવા છતાં પણ તે પરમાત્માનું માપ કાઢવામાં અસમર્થ છે. (૪) તે બધાને જીવન આપે છે, અને બધા અન્ય જીવન આપનારાઓનો તે ઇશ છે, એટલે તેની શક્તિ પ્રાપ્ત કરીને જ તે બધાને જીવન આપવામાં સમર્થ થાય છે. બધા પદાર્થમાત્રમાં જે રસ ઉત્પન્ન થાય છે તે જેને એકજ સમયે પ્રાપ્ત થાય છે અને બધા જગતની દિશા ઉપદિશાઓ જેના તેજથી તેજસ્વી બને છે, તેના જ્ઞાનામૃતથી પુષ્ટ થતો હું મૃત્યુને દૂર કરું છું.' (મં. ૫)

આ ત્રણ મંત્રોનો આશય છે આ મંત્રોમાં ગુણોના વર્ણનથી ગુણીનું વર્ણન કર્યું છે. એટલે તે આત્મામાં જે રસ પાક્યો છે તેને પ્રાપ્ત કરી અમર બનવું છે અને મૃત્યુને દૂર કરવો છે.

અમૃતની પ્રાપ્તિ

પછી છઠ્ઠા મંત્રમાં કહ્યું જ છે કે, "યસ્માત્ પક્વાત્ અમૃતં સંબભૂવ । (મં. ૬)' જે પરિપક્વ આત્માથી અમૃત ઉત્પન્ન થયું તે અમૃતને પ્રાપ્ત કરી હું મૃત્યુને દૂર કરું છું. આ વાત સ્પષ્ટ છે કે પરમાત્મા બધાથી અધિક પરિપક્વ, પૂર્ણ, રસમય, અને અમૃતરસ યુક્ત છે તેમજ તેનું પાન કરી બીજા બધા લોકો તૃપ્ત થાય છે, આજ ગાયનું રક્ષણ કરનારી (ગાય-ત્રી) વાગ્દેવીનો અધિપતિ છે. માટે તેમાં બધા વેદો રાખ્યા છે, જેમાં વાણી રહે છે, તેમાં જ વેદ રહે છે આ છઠ્ઠા મંત્રનું કથન હવે સ્પષ્ટ થયું છે.

આત્મશુદ્ધિ

સાતમા મંત્રમાં આત્મશુદ્ધિ ઉપર ઘણો ભાર આપ્યો છે, તેનો આશય એમ છે— (૧) દેવોના નિંદકોને દૂર કરવા, (૨) પ્રતિસ્પર્ધીઓને દૂર કરવા, (૩) સત્ય ઉપર શ્રદ્ધા રાખવી (૪) અને વિશ્વમાં વિજય માટે આ બ્રહ્મજ્ઞાનરૂપી અન્નને પકાવી પછી બીજાઓની સાથે પોતે તેનું સેવન કરવું. તેથી મનુષ્યની ઉન્નતિ થશે અને તે મૃત્યુને દૂર કરી શકશે, તેમાં કોઇ શંકા નથી દેવની નિંદા કરવાથી શ્રદ્ધાહીન વિચાર પોતાના મનમાં ઉત્પન્ન થયા તેમજ કામક્રોધાદિ વિરોધીભાવ મનમાં આવ્યા તો તેમને દૂર કરવાથી આત્મશુદ્ધિ થાય છે અને અન્ય શ્રદ્ધા ધારણ કરવાથી ઉન્નતિ થાય છે. આ રીતે મનુષ્ય શુદ્ધ અને પવિત્ર થઇ મૃત્યુને દૂર કરી શકે છે.

તપ

આ બધું તપથી, આચરણ સારું રાખવાથી અને પરિશ્રમથી સાધ્ય બની શકે છે, જે તપ કરશે અને આત્મોદ્ધારના માટે તપ કરશે તે પોતાનો ઉદ્ધાર કરી શકે છે. આ બીજા મંત્રનું કથન ધ્યાનમાં ધારણ કરી વાચકો તપાચરણ દ્વારા પોતે પોતાને પવિત્ર કરી મૃત્યુને દૂર કરશે તો તેમનું જીવન સફલ થશે

અથર્વવેદનો સુબોધ અનુવાદ (ચોથો ભાગ)

' દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય '

સુભાષિતો

કાંડ ૧૧ । ૪

१ प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे - પ્રાણને નમસ્કાર છે જેના આધીન આ બધું છે. (૧)

२ यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितं - જે પ્રાણમાં બધું રહ્યું છે (૧)

३ यदा प्राणः वर्षेण पृथिवीं अभ्यवर्षीत्, तत् पशवः प्रमोदन्ते, नः वै महः भविष्यति - જ્યારે પ્રાણ વૃષ્ટિ દ્વારા પૃથ્વી પર વર્ષા કરે છે, ત્યારે પશુઓને આનંદ થાય છે, કે હવે અમને પુષ્કળ અન્ન મળશે (૫)

४ हे प्राण ! ते इदं नमः - હે પ્રાણ તારા માટે હું નમસ્કાર કરું છું. (૮)

५ हे प्राण ! यत् तव भेषजं, न जीवसे धेहि - હે પ્રાણ ! તારી પાસે જે ઔષધ છે, તે અમારા દીર્ઘજીવન માટે અમને આપ (૯)

६ प्राणः तक्मा - પ્રાણ જીવનશક્તિ છે (૧૧)

७ प्राण सत्यवादिनं उत्तमे लोके आभरत् - પ્રાણ સત્યવાદીને ઉત્તમલોકમાં પહોંચાડે છે (૧૧)

८ प्राणः विराट् - પ્રાણ વિશેષ તેજસ્વી રાજા છે (૧૨)

९ प्राण सर्वे उपासते - પ્રાણની બધા ઉપાસના કરે છે. (૧૨)

१० यदा त्वं प्राण जिन्वसि, अथ स जायते पुनः - હે પ્રાણ ! જ્યારે તું પ્રેરણા કરે છે, ત્યારે તે જીવ ફરીથી ઉત્પન્ન થય છે (૧૪)

११ वातो ह प्राण उच्यते - વાયુને જ પ્રાણ કહે છે (૧૫)

१२ भूतं भव्यं सर्वं प्राणे प्रतिष्ठितम् - સઘળું ભૂત ભવિષ્ય પ્રાણમાં રહ્યું છે (૧૫)

१३ हे प्राण ! यदा जिन्वसि आथर्वणीः आङ्गिरसीः दैवीः मनुष्यजा ओषधयः प्रजायन्ते - હે પ્રાણ ! જે સમયે તું પ્રેરણા કરે છે, તે સમયે આથર્વણી, આંગિરસી, દૈવી અને માનવી ઔષધિઓ કામમાં આવે છે. (૧૬)

१४ यस्मिन् प्रतिष्ठित असि तस्मै सर्वे बलिं हरान् - જેમાં પ્રાણ રહે છે એને જ સઘળા બલિ સમર્પણ કરે છે. (૧૮)

१५ प्राण मा अनुतिष्ठतु - પ્રાણ મારી અંદર રહે (૨૪)

१६ प्राण मा मत् पर्यावृत - હે પ્રાણ ! મારાથી તું દૂર ન થઈશ (૨૬)

१७ मदन्य न भविष्यसि - મારાથી પૃથક ન થા (૨૬)

१८ प्राण बध्नामि त्वा मयि - હે પ્રાણ ! હું તને મારામાં બાંધુ છું (૨૬)

કાંડ ૮ । ૨

१ ते प्राणा' अपानो इह रमन्ताम् - તારા પ્રાણ અને અપાન તારામાં રમતા રહો. (૧)

२ अयं पुरुष असुना सह इह अस्तु - આ પુરુષ પ્રાણની સાથે અહીં રહે (૧)

३ हे पुरुष ! उत्क्राम मा अवपत्थाः - હે પુરુષ ! તું ઉપર ચઢ, નીચે ન પડ (૪)

४ मृत्योः पड्वीशं अवमुञ्चमानः - મૃત્યુના બંધનથી પોતે પોતાને છોડાવો (૪)

५ त्वां मृत्युः दयतां - તારા ઉપર મૃત્યુ દયા કરે (૫)

६ मा प्रमेष्ठा - મૃત્યુ નહિ પામ (૫)

૭ उद्यानं ते पुरुष ! नावयानं- હે પુરુષ ! તારી ઉન્નતિ થાય, ક્યારે પ અવનતિ ન થાય. (૬)

૮ ते जीवातुं दक्षतातिं कृणोमि- તને જીવન અને બળ આપું છું. (૬)

૯ इमं अमृतं सुखं रथं आरोह- એ અમર સુખરૂપી રથ પર ચઢ. (૬)

૧૦ ते मनः तत्र मा गात्- તારૂં મન ખરાબ વિચારોમાં ન જાય. (૭)

૧૧ जीवेभ्यः मा प्रमदः- જીવોના સંબંધમાં પ્રમાદ ન કર. (૭)

૧૨ विश्वे देवाः त्वा अभिरक्षन्तु- બધા દેવો તારી રક્ષા કરે. (૭)

૧૩ गतानां मा आदिधीथाः- ગુજરેલાઓનો શોક ન કર. (૮)

૧૪ तमसः ज्योतिः आरोह- અન્ધકારને ત્યજી પ્રકાશમાં ચઢ. (૮)

૧૫ पराङ्मनाः मा तिष्ठ- વિરૂદ્ધ દિશામાં મન રાખી ન રહે. (૯)

૧૬ एतं पन्थां मा अनुगाः, भीमः एषः- એ માર્ગથી નહિ જા, આ ભયંકર માર્ગ છે (૧૦)

૧૭ एतत् तमः, मा मैं प्रपत्थाः- આ અન્ધકારનો માર્ગ છે એનો પરથી નહિ જા. (૧૧)

૧૮ संकसुकात् आरात् चर- નાશ કરનારાઓથી દૂર રહો. (૧૨)

૧૯ बोधश्च त्वा प्रतिबोधश्च रक्षतां- જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન તારી રક્ષા કરે (૧૩)

૨૦ अस्वप्नश्च त्वानवद्राणश्च रक्षतां- ચુસ્તી અને કાર્ય તત્પરતા તારૂં રક્ષણ કરે. (૧૩)

૨૧ गोपायन् च जागृविः च त्वा रक्षताम्- રક્ષક અને જાગનારાઓ તારી રક્ષા કરે (૧૩)

૨૨ मा त्वा प्राणो बलं हासीत्- પ્રાણ તારૂં બળ ઓછું ન કરે. (૧૫)

૨૩ जम्भः संहनुः त्वा मा विदत्- વિનાશ અને ઘાતક તને પ્રાપ્ત ન કરે. (૧૬)

૨૪ तमः त्वा मा विदत्- અન્ધકાર તારા ઉપર ક્યારે ન પથરાય. (૧૬)

૨૫ स्वस्तये त्वा उद्भरन्तु- કલ્યાણ માટે તને ઉચ્ચતાની પાસે લઇ જાય. (૧૬)

૨૬ सहस्रवीर्येण इमं मृत्योः उत्पारयामसि- હજારો બળોથી એને અમે મૃત્યુથી પાર કરીએ છીએ. (૧૮)

૨૭ पुनः आगाः, पुनर्णवः- તું પાછો આવીને, નવો થઇને આવ્યો છે. (૨૦)

૨૮ त्वत् तमः अपगात्- તારાથી અન્ધારૂં દૂર થયું છે. (૨૧)

૨૯ ते ज्योतिः अभूत्- તારો પ્રકાશ ફેલાઇ રહ્યો છે. (૨૧)

૩૦ त्वत् निर्ऋतिं मृत्युं अप निदध्मसि- તારાથી દુર્ગતિ અને મૃત્યુને દૂર હટાવીએ છીએ. (૨૧)

કાંડ ૮।૨ :

૧ ते जरदष्टिः अछिद्यमाना अस्तु- તારૂં જીવન વૃદ્ધાવસ્થા સુધી અવિછિન્ન રીતે રહે (૧)

૨ ते असुं आयुः पुनः आभरामि- તારી અંદર હું ફરીથી પ્રાણ અને આયુને ભરી દઉં છું. (૧)

૩ तमः मा उपगाः- અજ્ઞાન પાસે નહિ જા. (૧)

૪ जीवतां ज्योतिः अर्वाङ् अभि एहि- જીવિત માનવોની જ્યોતિને પાસે તું જા. (૨)

૫ त्वा शत-शारदाय आ हरामि- તને સો વર્ષની આયુ માટે લઇ આવું છું. (૨)

૬ मृत्यु-पाशान् अशस्तिं अवमुञ्चन्, ते द्राघीयः आयुः प्रतरं दधामि- મૃત્યુના પાશ અને અપ્રશસ્તતાને દૂર હટાવીને તારા માટે ઉત્તમ દીર્ઘ આયુને આપું છું. (૨)

૭ अयं जीवतु मा मृत- એ જીવિત રહે, મરે નહિ (૫)

૮ हे मृत्यो ! पुरुषं मा वधी - હે મૃત્યુ ! આ પુરુષને ન માર. (૫)

૯ दुरितं अपसिध्य, आयुः धत्तं- પાપને દૂર કરીને એના માટે દીર્ઘઆયુ ધારણ કર. (૭)

૧૦ अरिष्टः सर्वांगः जरसा शतहायन आत्मना भुजं अश्नुतां- પીડારહિત, બધા અંગોથી યુક્ત, વૃદ્ધાવસ્થામાં સો વર્ષથી યુક્ત થઇને પોતાની શક્તિથી ભોગોને પ્રાપ્ત કર. (૮)

૧૧ त्वा मृत्योः उत् अपीपरं- તને મૃત્યુથી ઉપર ઉઠાવ્યો છે. (૯)

૧૨ अस्मै ब्रह्म वर्म कृण्मसि- એના માટે જ્ઞાનનું કવચ કરું છું. (૯)

૧૩ ते दीर्घं आयुः स्वस्ति कृणोमि- તારા માટે દીર્ઘ આયુ કલ્યાણપ્રદ કરું છું. (૯)

૧૪ वैवस्वतेन प्रहितान् चरतः सर्वान् यमदूतान् अपसेधामि- યમથી પ્રેરાયેલા બધી જગ્યાએ ફરવાવાળા યમદૂતોને હું દૂર કરું છું. (૧૧)

૧૫ अरातिं निर्ऋतिं ग्राहिं सर्वं दुर्भूतं तत् परः आरात् अपहन्मसि- શત્રુ, દુર્ગતિ, રોગ સર્વ અહિતકારક જે છે તે બધું દૂર કરું છું (૧૨)

૧૬ अमृतः न रिष्याः- અમર થઈને નાશ ન થા. (૧૩)

૧૭ क्षुरेण सुतेजसा केशश्मश्रु वपसि मुखं शुभं- તેજ અસ્તરાથી જ્યારે તું કેશ દાઢીની હજામત કરે છે ત્યારે મુખ સુંદર દેખાય છે. (૧૯)

૧૮ सर्वं ते अन्नं अविषं कृणोमि- તારું બધુ અન્ન હું નિર્વિષ બનાવું છુ (૧૯)

૧૯ अरायेभ्यो जिघत्सुभ्यः इमं परिरक्षथ- દાન ન આપનારા હિંસકોથી એની રક્ષા કર. (૨૦)

૨૦ वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि- વર્ષ તમારા માટે સુખદાયી થાય. (૨૩)

૨૧ स अरिष्टः न मरिष्यसि, मा बिभेः- અહિંસિત મનુષ્ય! તું મરશે નહિ, ડર નહિ. (૨૦)

૨૧ सर्वो वै तत्र जीवति, यत्रेदं ब्रह्म क्रियते- બધા ત્યાં જીવિત રહે છે જ્યાં આ જ્ઞાન પ્રચલિત થાય છે. (૨૫)

૨૩ अमम्रिः अमृतः अतिजीव- અક્ષીણ, અમર થઈને દીર્ઘજીવી થા (૨૬)

૨૪ असवः ते शरीरं मा हासिषुः- પ્રાણ તારા શરીરને ન છોડે. (૨૬)

૨૫ रक्षोहा असि, सपत्नहा, अमीवचातनः- રાક્ષસો, શત્રુઓ અને રોગોને મારનારો તું છે. (૨૬)

કાંડ ૭।૫૩

૧ देवानां भिषजौ शचीभिः अस्मत् मृत्युं प्रत्यौहताम्- દેવોના વૈદ્ય પોતાની શક્તિથી મૃત્યુને દૂર કરે. (૧)

૨ प्राणापानौ! संक्रामताम्- હે પ્રાણ અને અપાન! આ શરીરમાં ઉત્તમ પ્રકારથી સંચાર કરતા રહો. (૨)

૩ शरीरं मा जहीतं- આ શરીરને ન છોડો. (૨)

૪ वर्धमानः शरदः शतं जीव- વધતો એવો તું સો વર્ષ જીવિત રહે. (૨)

૫ इमं प्राणः मा हासीत्- એને પ્રાણ ન છોડે. (૪)

૬ अपानः अवहाय परा मा गात्- અપાન એને છોડીને દૂર ચાલી ન જાય (૪)

૭ सप्तर्षिभ्यः एनं परिददामि, ते एनं जरसे स्वस्ति वहन्तु- સપ્તઋષિઓને હું એમને સોપું છું, તેઓ એને વૃદ્ધાવસ્થામાંથી સુખપૂર્વક લઈ જાય. (૪)

૮ इह अरिष्टः वर्धतां- અહીં નષ્ટ ન થતાં એ વધતો રહે (૫)

૯ ते यक्ष्मं परा सुवामि- તારામાંથી યક્ષ્મરોગ દૂર કરું છુ. (૬)

કાંડ ૭।૩૩

૧ अयं मा प्रजया धनेन सिंचतु च मे दीर्घमायुः कृणोतु- એ મને પ્રજા અને ધન આપે અને મારું આયુષ્ય દીર્ઘ કરે. (૧)

કાંડ ૫।૩૦

१ प्रत्यक् भेषजं सेवस्व त्वा जरदष्टिं कृणोमि- ઔષધનું યોગ્ય રીતે સેવન કરો, વૃદ્ધાવસ્થા સુધી તને હું પહોંચાડું છું. (૫)

૨ मा बिभेः, नः मरिष्यसि, त्वा जरदष्टिं कृणोमि - ડર નહિ, તુ મરશે નહિ, તને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી પહોંચાડું છુ. (૮)

૩ निरवोचं अहं यक्ष्मं अंगेभ्यो अंगज्वरं तव- હું તારા અંગોમાંથી યક્ષ્મરોગ અને જ્વર દૂર કરું છું. (૮)

૪ ऋषी बोध-प्रतिबोधौ अस्वप्नो यश्च जागृविः, तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ, दिवा नक्तं च जागृताम्- બોધ અને પ્રતિબોધ એ બંને ઋષિ છે, એક નિદ્રારહિત

૭ આ બીજી બાજુ છે. એ બંને નાશ પામના રક્ષક છે,

એ રાતદિન તારી અંદર ભ્રમણ કરે (૧૦)

૫ નર્ઋતિના ઇશ્વરાત્ સમસ્ત: મુચ્યેત: યદિ ઉદેહિ– ... અપાયથી મૃત્યુપાશ નહીં ઉદયને પ્રાપ્ત થા. (૧૧)

૬ मा पुरा जरसो मृथाः– વૃદ્ધાવસ્થાની પહેલાં મૃત્યુ પામીશ નહિ. (૧૭)

કાંડ ૫।૩૧; કાંડ ૫।૨૮

१ शतशारदाय दीर्घायुत्वाय नव प्राणान् नवभिः संमिमीते– સો વર્ષના દીર્ઘાયુને માટે નવ પ્રાણોને નવ ઇંદ્રિઓની સાથે સમાનતાથી જોડું છું (૧)

२ दर्भं दधातु सुमनस्यमानं– સુવિચારયુક્ત મનનું બળ ધારણ કરે (૫)

३ हिरण्यं आयुषे त्रिवृदस्तु– સુવર્ણ ત્રણ ગુણોવાળું થઈને તારા આયુષ્યને વધારનારું થાય (૬)

४ द्विषतां उत्तरः भव– દ્વેષ કરનારાઓથી વધુ શ્રેષ્ઠ થા (૧૦)

५ भिन्दन् सपत्नान् अधरांश्च कृण्वन् आरोह महते सौभगाय– વૈરિઓને છિન્ન ભિન્ન કરીને અને તેમને નીચા પાડીને મોટા સૌભાગ્ય માટે ઉપર ચઢ (૧૪)

કાંડ ૩।૧૧

१ मुञ्चामि त्वा हविषा जीवनाय अज्ञातयक्ष्मात् उत राजयक्ष्मात्– અજ્ઞાત રોગથી અથવા રાજયક્ષ્માથી તને હવન દ્વારા છોડાવું છું અને દીર્ઘજીવન કરાવું છું (૧)

२ यदि क्षितायुः, यदि वा परेतः, यदि मृत्योः अन्तिकं नीत एव, तं आहरामि निर्ऋतेः उपस्थात्, अस्पार्शं एनं शतशारदाय– જો એનું આયુષ્ય સમાપ્ત થયું હોય, અથવા એ મૃત્યુની નજીક પહોંચ્યો હોય, તેનો વિનાશની પાસેથી લાવું છું અને એ સો વર્ષ જીવિત એવું કરું છું. (૨)

३ सहस्राक्षेण शतवीर्येण शतायुषा हविषा आहार्षं एनं– સો ગણો શક્તિવાળા, સો વીર્યોથી યુક્ત શતાયુ કરવાવાળા હવનથી એને મેં પાછો આણ્યો છે, (૩)

४ शतं जीव शरदो वर्धमानः– પ્રગતિ કરતો સો વર્ષ જીવિત રહે (૩)

५ विश्वस्य दुरितस्य पारं अतियाति– આ હવન બધા પાપોથી પાર લઈ જાય છે. (૪)

६ प्राणपानौ प्रविशतं– પ્રાણ અને અપાન એમાં પ્રવિષ્ટ થાય. (૫)

७ अन्ये शतं मृत्यवः विचरन्तु– બીજા સો મૃત્યુઓ એનાથી દૂર થાય. (૫)

८ प्राणापानौ, इह एव स्तं, इत मा अपगात– હે પ્રાણ અને અપાન! અહિ રહો, એનાથી દૂર ન થાવો. (૬)

९ शरीरस्य अंगानि जरसे वहतं– શરીરના અંગોને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી લઈ જાવો. (૬)

१० जरायै त्वा परि ददामि– તને વૃદ્ધાવસ્થાને, માટે સોંપું છું (૭)

११ जरा त्वा भद्रा नेष्ट– તને વૃદ્ધાવસ્થા સુખ આપે (૭)

કાંડ ૨।૨૯

१ अस्मै आयुः धेहि– એના માટે આયુષ્ય આપ. (૨)

२ अयं शतं शरदः जीवाति– એ સો વર્ષ જીવિત રહે (૨)

३ अयं सहसा क्षेत्राणि जयन्– એ પોતાના સામર્થ્યથી દેશને જીતે છે (૩)

४ अन्यान् सपत्नान् अधरान् कृण्वानः– બીજા શત્રુઓને નીચા કરે છે. (૩)

५ अनमीवौ मोदिषीष्ठाः सुवर्चाः– નીરોગી અને શક્તિશાળી થઈને આનંદિત બની જાઓ. (૬)

કાંડ ૨।૨૮

१ अन्ये शतं मृत्यव इमं मा हिंसिषु– બીજા અન્ય સેંકડો મૃત્યુ એને ન મારે (૧)

२ जरामृत्युं कृणुतां– વૃદ્ધાવસ્થાની પછી મૃત્યુ થાય એવું કરીએ (૨)

३ मेमं प्राणो हासीत्, मो अपान– એને પ્રાણ અને અપાન છોડી ન દે (૩)

કાંડ ૧।૩૫

१ दाक्षायण हिरण्यं ते बध्नामि आयुषे वर्चसे बलाय दीर्घायुत्वाय शतशारदाय– આ સુવર્ણ તને બાંધુ છું, આયુષ્ય, તેજ, બળ, દીર્ઘાયુ અને સો વર્ષનું જીવન તને પ્રાપ્ત થાય (૧)

૭ यो बिभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स दीर्घं आयुः कृणुते- જે શરીર પર દાક્ષાયણ સુવર્ણ ધારણ કરે છે તે દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરે છે (૧)

કાંડ ૧। ૩૦

૧ ते कृणुत जरसमायु अस्मै- તેઓ વૃદ્ધાવસ્થાની આયુ એના માટે કરે. (૩)

૨ शतमन्यान् मृत्यून् परिवृणक्तु- સો બીજા મૃત્યુ ઓને દૂર કરે. (૩)

કાંડ ૭। ૬૪

૧ विशः संमनसस्करत्- પ્રજાજનોને ઉત્તમ મનવાળા કરે. (૧)

કાંડ ૭। ૬૯

૧ अहानि शं भवन्तु नः, शं रात्रीः प्रतिधीयतां, उषा न शं व्युच्छतु- દિવસ, રાત્રિ તથા ઉષા અમારા માટે કલ્યાણકારી બને. (૧)

કાંડ ૧। ૨૬

૧ हेति अस्मद् आरे अस्तु- શસ્ત્ર હમારાથી દૂર રહે. (૧)

૨ मृडत, मृडय नः तनूभ्यः, तोकेभ्यः मयः कृधि- અમને સુખી કરો, અમારા શરીરોને સુખ આપો, અમારા પુત્રોને સુખ આપો (૪)

કાંડ ૭। ૫૯

૧ यः नः अशपतः शपात्, शपतो यश्च नः शपात्, मूलात् अनु शुष्यतु- અમો શાપ નહિ આપનારાઓને જે શાપ આપે, શાપ આપનારાઓને પણ જે શાપ આપે, તે મૂળમાંથી સુકાઇ જાય. (૧)

કાંડ ૭। ૪૭

૧ चिकितुषी रायस्पोषं नः अद्य दधातु- જ્ઞાનવાળી અમને ધન અને પોષણ આજે આપે. (૨)

કાંડ ૭। ૮

૧ इमं सर्ववीरं आरे शत्रुं कृणुहि- એ બધા વીર પુત્રોને શત્રુથી દૂર કર. (૧)

કાંડ ૪। ૩૧

૧ शत्रून् हत्वाय वेदः विभजस्व- શત્રુઓને મારીને ધનને વહેંચી દે. (૨)

૨ ओजः विमानः मृधः विनुदस्व- પોતાના બળનું માપ કાઢી શત્રુઓને હટાવી દે. (૨)

૩ अभिमातिं सहस्व- શત્રુને પરાભૂત કર. (૩)

૪ शत्रून् रुजन् मृणन् प्रमृणन् प्रेहि- શત્રુઓને ભેદતો, મારતો અને કચડતો આગળ વધ. (૩)

૫ विशं विशं युद्धाय सं शिशाधि- પ્રત્યેક પ્રજાજનને યુદ્ધને માટે શિક્ષિત કર. (૪)

૬ वशी वशं नयासै- તું પોતે સંયમી બનીને શત્રુને પોતાના વશમાં કરી શકે છે. (૩)

૭ उत्तरं सहः बिभर्षि- અધિક ઉત્તમ બળ ધારણ કરે છે. (૬)

૮ महा धनस्य संसृजि पधि- મોટું ધન પ્રાપ્ત કરાવનારા યુદ્ધમાં તું જા. (૬)

૯ संसृष्टं सं आकृतं अस्मभ्यं धत्तां- ઉત્પન્ન કરેલું તથા પ્રાપ્ત કરેલું ધન અમને આપ. (૭)

૧૦ हृदयेषु भियः दधानाः शत्रवः पराजितासः अप निलयन्तां- હૃદયમાં ભય ધારણ કરીને શત્રુ પરાજિત થઇને દૂર નાસી જાય (૭)

કાંડ ૪। ૩૨

૧ विश्वं सह ओजः आनुषक् पुष्यति- તે બધાં બળ અને સામર્થ્યને નિરંતર પુષ્ટ કરે છે. (૧)

૨ त्वया युजा दासं आर्यं सासह्याम- તારી સહાયથી અમે દાસો અને આર્યોને પરાજિત કરીશુ (૧)

૩ हे मन्यो! सजोषा तपसा नः पाहि- હે ઉત્સાહ! પ્રીતિથી યુક્ત થઇ તારા તપથી અમારી રક્ષા કર. (૨)

૪ तपसा युजा शत्रून् विजहि- તપથી યુક્ત થઇને તું શત્રુઓને જીત (૩)

૫ अमित्रहा दस्युहा विश्वा वसूनि नः आभर- શત્રુને અને દુષ્ટોને મારીને બધું ધન અમારી પાસે ભરી દો. (૩)

૬ त्वं अभिभूत्योजा स्वयंभूः भामः अभिमातिषाहः विश्वचर्षणिः सहुरिः सहीयान् पृतनासु

अस्मासु ओज: धेहि- તુ વિજયી બળથી યુક્ત, પોતાની શક્તિથી યુક્ત, તેજસ્વી, શત્રુનો પરાભવ કરનારો, બધા જનોનું હિત કરનારો, સામર્થ્યવાન, શત્રુને જીતવાવાળો બનીને યુદ્ધના સમયે અમારામાં સામર્થ્ય રહે એવું કર. (૪)

૭ दस्यून् हनाव- અમે બંને મળીને શત્રુઓનો વધ કરીશું. (૬)

કાંડ ૨ । ૧૫

૧ ब्रह्म च क्षत्रं न बिभीतः न रिष्यतः- બ્રાહ્મણ અને ક્ષત્રિય ડરતા નથી એટલા માટે જ વિનષ્ટ થતા નથી (૪)

કાંડ ૨ । ૧૭

૧ ओज: सहः बलं आयुः श्रोत्रं चक्षुः परिपाणं मे दा.- સામર્થ્ય, સાહસ, બળ, આયુ, શ્રવણશક્તિ, દર્શનશક્તિ, સંરક્ષણશક્તિ મને આપ (૧-૭)

કાંડ ૬ । ૭

૧ येन असुराणां ओजांसि आवृणीध्वं तेन नः शर्म यच्छत- જેનાથી અસુરોના સામર્થ્યને ઘેરી લેવાય છે, તે શક્તિથી અમને સુખ આપો. (૩)

કાંડ ૫ । ૧૫

૧ हे ऋतावरि ऋतजाते ओषधि ! मधुला, मे मधु करः- હે સત્યપાલક સત્યથી ઉત્પન્ન થએલી ઔષધિ ! તુ મીઠી છે, તેવો મને મીઠો કર (૧-૧૨)

કાંડ ૪ । ૩૯

૧ प्रथमं आयुः प्रजां पोषं रयिं- પહેલાં આયુ પછી પ્રજા પોષણ અને ધન મને પ્રાપ્ત થાય. (૧-૧૦)

કાંડ ૨ । ૨૪

૧ सर्वान् आजीन् अजैषं, इत सुदान्वा नश्यत- બધા યુદ્ધોમાં જય પ્રાપ્ત કર્યો છે, બધી પીડાઓ અહિંથી દૂર થઇ જાય (૬)

કાંડ ૧ । ૯

૧ सपत्ना अस्मदधरे भवन्तु- અમારા શત્રુ નીચે થઇ જાય. (૨)

૨ इमं वर्धय, एनं सजातानां श्रैष्ठ्ये आधेहि- એને વધારો, આ સજાતિઓમાં શ્રેષ્ઠ સ્થાનમાં રાખો. (૩)

કાંડ ૧ । ૧૬

૧ यदि नो गां अश्वं पुरुषं हंसि, तं त्वा सीसेन विध्यामः- જો તેં અમારી ગાય, ઘોડા અને મનુષ્યનો વધ કર્યો છે, તો તને અમે સીસાની ગોળીથી મારીશું (૪)

કાંડ ૭ । ૮

૧ यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचं अहं त्वत्- બધા રોગોનું વિષ હું તારામાંથી દૂર કરું છું. (૧-૨૦)

કાંડ ૧૨ । ૨

૧ यक्ष्मं च सर्वं तेनेतो मृत्युं च निरजामसि- બધા રોગો અને મૃત્યુને અહિંથી દૂર કરું છું. (૨)

૨ मृत्यो ! परं पन्थां अनु परा इहि- હે મૃત્યુ ! તું અહિંથી દૂર જા (૨૧)

૩ इमं जीवेभ्यः परिधिं दधामि, मैषां नु गात् अपरो अर्थं एतम्- જીવોના માટે આ આયુષ્યની મર્યાદા હું આપું છુ, કોઇ નીચ બનીને આ આયુરૂપ ધનને ન ખોય. (૨૩)

૪ शतं जीवन्तु शरदः पुरूचीः- સો વર્ષ સુધી જીવિત રહે. (૨૩)

૫ पर्वतेन मृत्युं अन्तर्दधतां- પર્વત-પુરુષાર્થથી મૃત્યુને દૂર કરો. (૨૩)

૬ सर्वं आयुः नयतु जीवनाय- જીવવા માટે સંપૂર્ણ આયુ સુધી લઇ જાય (૨૪)

૭ उत्तिष्ठत, प्रतरत सखायः अश्मन्वती नदी स्यन्दत इयम्- ઉઠો, તરો, હે મિત્રો ! આ પત્થરવાળી નદી વહી રહી છે. (૨૭)

૮ शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम- સો વર્ષો સુધી બધા પુત્રપૌત્રની સાથે આનંદ કરીશું. (૨૮)

૯ मृत्योः पदं योपयन्त एत, द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः- મૃત્યુનો પગ દૂર કરીને ચાલો, દીર્ઘ આયુને અધિક દીર્ઘ બનાવીને ધારણ કરો (૩૦)

૧૦ वीर्येण आयुषा इमान् संसृजामि- દીર્ઘ આયુથી એમને સંયુક્ત કરું છુ. (૩૨)

કાંડ ૬ । ૮૫

૧ वाचा यक्ष्मं ते वारयामहे- વાણીથી તારા રોગને દૂર કરું છું. (૨)

કાં ૨। ૩૩

૧ यक्ष्म ते विवृहामि- રોગ તારાથી દૂર કરૂં છું. (૧-૭)

કાંડ ૬। ૧૨૭

૧ परा तं अज्ञातं यक्ष्म अधराञ्च सुवामसि- તે અજ્ઞાત રોગને હું નીચેના માર્ગથી દૂર કરૂં છું. (૩)

કાંડ ૬। ૧૬

૧ वलासं सर्वं नाशय- બધો કફ દૂર કર (૧)

કાંડ ૧। ૧૨

૧ मुञ्च शीर्षक्त्या उत कास एनं परु: परुः आविवेश यो अस्य- માથાનો દુખાવો તથા ખાંસી જે એના અંગે અંગમાં ઘુસી ગયાં છે તે દૂર થાય (૩)

કાંડ ૪। ૭

૧ वीरान् नो अत्र मा दभन्- અમારા પુત્રપૌત્રોને કષ્ટ ન આપે (૭)

કાંડ ૧૦। ૪

૧ घनेन हन्मि वृश्चिक अहिं दण्डेन आगतम्- ધનથી વિંછીને મારૂં છું અને દણ્ડાથી સાપને મારૂં છું (૯)

કાંડ ૧। ૨૪

૧ अनीनशत् कीलास सरूपां अकरत् त्वचं- સફેદ કુષ્ટનો નાશ થયો, ત્વચાનો રંગ શરીર જેવો થયો (૨)

કાંડ ૨। ૩૧

૧ ये अस्माक तन्व आविविशु सर्वं तत् हन्मि जनिम क्रमीणाम्- જે કૃમિ અમારા શરીરમાં દાખલ થયા છે, તે બધા કૃમિઓનો નાશ કરૂં છું (૫)

કાંડ ૨। ૩૨

૧ उद्यन् आदित्य क्रिमीन् हन्तु, निम्रोचन् हन्तु रश्मिभि - ઉદય પામતો સૂર્ય ક્રીમીઓનો નાશ કરે અને અસ્ત પામતો સૂર્ય પણ પોતાના કિરણોથી ક્રીમીઓનો નાશ કરે. (૧)

૨ ब्रह्मणा सपिनष्मि अह क्रमीन्- જ્ઞાનથી હું કૃમિઓનો નાશ કરૂં છું (૩)

*

કાંડ ૫। ૨૩

૧ सूर्यः दृष्टान् अन् अदृष्टान् च सर्वान् प्रमृणन् क्रिमीन्- સૂર્ય બધા દશ્ય તથા અદશ્ય કૃમિઓનો નાશ કરે છે. (૬)

કાંડ ૪। ૭

૧ अजश्रृंगी अज रक्ष सर्वान् गन्धेन नाशय- હે અજશૃંગિ! તું તારા સુવાસથી બધા રાક્ષસોનો-રોગ ક્રિમીઓનો નાશ કર. (૨)

૧ पिशाचान् सर्वान् ओषधे प्रमृणीहि सहस्व च - હે ઔષધ! બધા પિશાચો-રોગક્રિમિઓને નષ્ટ કર (૧૦)

કાંડ ૬। ૩૨

૧ आराद् रक्षांसि प्रति दह- નજીકથી રાક્ષસોને બાળી મૂકો (૧)

૧ मिथो विघ्नाना उपयन्तु मृत्युम्- પરસ્પર એક બીજાને મારનારા મૃત્યુને પ્રાપ્ત થા (૩)

કાંડ ૨। ૯

૧ य चकार स निष्करत् सुभिषक्तम -જે ઔષધ બનાવે છે, તે ઉત્તમ બનાવે, જેનાથી તે ઉત્તમ વૈદ્ય બને છે (૫)

કાંડ ૨। ૮

૧ वीरुत् क्षेत्रियनाशनी क्षेत्रिय अप उच्छतु- આ ઔષધિ ક્ષેત્રિયરોગ નાશ કરવાવાળી છે, તે ક્ષેત્રિયરોગને દૂર કરે (૨-૫)

કાંડ ૩। ૭

૧ आपः विश्वस्य भेषजी - જળ બધા રોગોને દૂર કરવાવાળુ છે (૫)

૧ आप त्वा मुञ्चन्तु क्षेत्रियात्- જળ તને ક્ષેત્રિય-રોગથી બચાવે (૫)

કાંડ ૪। ૧૩

૧ वात आ वाहि भेषज હે વાયુ! ઔષધ લઇ આવો. (૩)

૧ त्वं हि विश्वभेषजो देवानां दूत इयसे- તું

સર્વ ઔષધિ રૂપ દેવોનો દૂત બનીને ચાલે છે. (૫)

૬ अयं मे हस्तो भगवान्, अयं मे भगवत्तरः– આ મારો હાથ ભાગ્યવાન છે, આ મારો અધિક ભાગ્યવાન છે (૬)

૪ अयं मे विश्वभेषजः, अयं शिवाभिमर्शनः– આ મારો હાથ બધી ઔષધિ પ્રભાવવાળો છે અને એ કલ્યાણ કરનારો છે (૬)

૫ हस्ताभ्यां दशशाखाभ्यां जिह्वा वाचः पुरोगवि अनामयित्नुभ्यां हस्ताभ्यां ताभ्यां त्वाभि स्पृशामसि – દશ શાખાવાળા હાથોથી તને સ્પર્શ કરું છું, જેથી ઉત્સાહમય શબ્દ બોલું છું, આ મારા હાથ નીરોગિતા કરવાવાળા છે, તેનો હું તને સ્પર્શ કરું છું (૭)

કાંડ ૬ । ૧૩

૧ ब्राह्मणेभ्य इदं नमः – બ્રાહ્મણોના માટે આ નમસ્કાર છે (૩)

કાંડ ૪ । ૩૫

૧ विश्वजितं ब्रह्मौदनं पचामि– વિશ્વને જીતનાર જ્ઞાનરૂપી અન્ન હું રાંધુ છું. (૭)

અથર્વવેદનો સુબોધ અનુવાદ (ચોથો ભાગ)

' દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય '

કાંડ—સૂક્ત—વિષય—મંત્રસંખ્યા—ઋષિ—દેવતાઓની

અનુક્રમણિકા

અથર્વવેદનો સુબોધ અનુવાદ (ચોથો ભાગ)

' દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય '

વિષયાનુક્રમણિકા



અથર્વવેદનો સુબોધ અનુવાદ (ચોથો ભાગ)

' દીર્ઘજીવન અને આરોગ્ય '

વર્ણાનુક્રમ મન્ત્ર-સૂચિ

